

Τί είναι ἡ Χάτα Γιόγκα; (Ὅρισμός - Σκοποθεσία - Γραμματεία - Ἱστορική Διαδρομή - Μέθοδος)

Ἀποστόλου Μιχαηλίδη*

Ἡ πραγμάτευση ἑνὸς τέτοιου θέματος ἀφορμᾶται ἀπὸ τὸ γεγονός ὅτι τὸ ὑπὸ παρουσίαση εἶδος γιόγκα¹ εἶναι τὸ πλέον διαδεδομένο παγκοσμίως καὶ ἰδιαιτέρως στὸν Δυτικὸ Κόσμο. Γιὰ παράδειγμα, στὶς Η.Π.Α. οἱ ἀσκούμενοι στὴ Χάτα Γιόγκα ἀνέρχονται στὰ 36.700.000 σύμφωνα μὲ μία ἔρευνα τοῦ 2016². Κάτι ἀνάλογο συμβαίνει καὶ

* Ὁ Ἀπόστολος Μιχαηλίδης εἶναι Διδάκτωρ Θεολογίας τοῦ Ἐθνικοῦ καὶ Καποδιστριακοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν καὶ κάτοχος Μ.Α. στὴν Ἰνδική Φιλοσοφία καὶ Θρησκεία (Banaras Hindu University/Varanasi).

1. Γιὰ τὴν ἔννοια καὶ τὰ διάφορα εἶδη τῆς γιόγκα βλ. S. Dasgupta, *Obscure Religious Cults*, 3rd ed., Calcutta 1969. M. Eliade, *Γιόγκα-Ἀθανασία καὶ Ἐλευθερία*, μτφρ. Ἑλση Τούτση, ἐκδ. Χατζηνικολῆ, Ἀθήνα 1980. Παρ' ὅτι στὸ ἄρθρο μας παραπέμπουμε στὴν ἑλληνικὴ μετάφραση, θὰ συμβουλευάμε τὸν ἀναγνώστη, ποὺ ἀποζητᾷ τὴν ἐπακριβῆ ἐννοιολογικὴ ἀπόδοση, νὰ προστρέξει στὴ γαλλικὴ πρωτότυπη ἔκδοση, M. Eliade, *Le Yoga: Immortalité et libéré*, Petite Bibliothèque Payot (1968) 2015. G. Feuerstein, *The Yoga Tradition-Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Hohm Press, Prescott 2001. Ὁ ἴδιος, *The Shambhala Guide to Yoga*, Shambhala, Boston 1996, σσ. 15-27. Σ. Παπαλεξανδρόπουλος, *Ἰνδουισμός*, ἐκδ. Guttenberg, Ἀθήνα 2015, σσ. 239-246, 315-325. D. G. White, *The Alchemical Body-Siddha Traditions in Medieval India*, University of Chicago Press 1996. K. V. Zvelebi, *The Poets of the Powers*, London 1973. Εἰδικώτερα γιὰ τὴ Χάτα Γιόγκα βλ. D.N. Lorenzen, "Hathayoga", M. Eliade (ed.) *The Encyclopedia of Religion*, vol. 6th, Macmillan, New York 1987, σσ. 214-215. J. Mallinson, "Hatha Yoga", Jacobsen K. A. and Basu H. (eds.), *Brill's Encyclopedia of Hinduism*, Vol. 3, Brill Academic, Leiden 2011, σσ. 770-781. J. Mallinson καὶ M. Singleton, (transl. & ed. with an introduction) *Roots of Yoga*, Penguin Books, δ.τ., 2017. M. Singleton, *Yoga Body: The Origins of the Modern Posture Practice*, Oxford University Press, New York 2010. M. Singleton, and J. Byrne, *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*, Routledge, London 2008. M. Singleton, and E. Golberg, (eds.), *Gurus of Modern Yoga*, Oxford University Press 2013.

2. Ἡ ἔρευνα κατὰ τὸ ἔτος 2016 διεξήχθη ἀπὸ τὴν ἐταιρεία δημοσκοπήσεων Ipsos Public

στή χώρα μας με τὰ διδασκαλεία τῆς Χάτα Γιόγκα νὰ ὑπερτεροῦν ἀριθμητικὰ ἔναντι τῶν ἄλλων εἰδῶν τῆς γιόγκα. Μὲ πρόχειρη καταμέτρηση στὸ διαδίκτυο, διαπιστώσαμε ὅτι ὑπάρχουν περισσότερα τῶν ἑκατὸν. Σχεδὸν κατ' ἀποκλειστικότητα οἱ φράσεις «κάνω γιόγκα» ἢ «ἀσχοῦμαι στὴ γιόγκα» παραπέμπουν στὸ ἐν λόγω εἶδος τῆς «γιογκικῆς» παράδοσης. Ἐφ' ὅσον εἶναι τόσο διαδεδομένη καὶ στὴ χώρα μας, χρήσιμο εἶναι γιὰ τὸν κάθε ἐνδιαφερόμενο νὰ γνωρίζει ἐκ τῶν προτέρων τί ἀκριβῶς εἶναι ἡ Χάτα Γιόγκα.

Ποῦ ὀφείλεται ὁμως ἡ εὐρεία διάδοσή της; Ποιὸ εἶναι τὸ ἰδιαίτερο στοιχεῖο ποῦ τὴν καθιστᾷ τόσο ἐλκυστικὴ ἔναντι τῶν ἄλλων εἰδῶν; Ἡ ἀπάντηση ποῦ ἔρχεται στὸ νοῦ εἶναι ὅτι τὸ συγκεκριμένο εἶδος ταιριάζει καλύτερα στὴν ψυχοσύνθεση καὶ τὶς ἀνάγκες τοῦ σύγχρονου δυτικοῦ ἀνθρώπου. Πρόκειται γιὰ ἓνα εἶδος ποῦ εὐκόλα μπορεῖ νὰ προσαρμοσθεῖ στοὺς γοργοὺς ρυθμοὺς τοῦ σύγχρονου τρόπου ζωῆς καὶ νὰ ἀνταποκριθεῖ στὶς ἀνάγκες καὶ στὶς ἀπαιτήσεις τοῦ νεωτερικοῦ ἀνθρώπου, ὄχι μόνο γιὰ σωματικὴ ἄσκηση, ἀλλὰ καὶ ψυχικὴ ἀνακούφιση ἀπὸ τὸ ἄγχος, τὶς μέριμνες καὶ τὰ διαρκῶς ἀνακύπτοντα προβλήματα ποῦ χαρακτηρίζουν τὸν «δυτικὸ τρόπο ζωῆς», τοῦλάχιστον ἔτσι ὅπως ὑπόσχονται τὰ διάφορα διδασκαλεία της.

Ἡ Χάτα Γιόγκα τὰ ἔχει ὅλα. Προσφέρει μυϊκὴ ἐνδυνάμωση, εὐεξία, εὐλυγισία, καλὴ σωματικὴ ὑγεία, πρόληψη καὶ καταπολέμηση διαφόρων παθήσεων, «χαλάρωση», ψυχικὴ ἡρεμία, «αὐτοσυνειδησία» (self-realization³). Δεδομένης αὐτῆς τῆς εὐρείας γκάμας προσφορῶν

Affairs ἐκ μέρους τοῦ περιοδικοῦ *Yoga Journal* καὶ τῆς διεθνοῦς μὴ κερδοσκοπικῆς ἐταιρείας Yoga Alliance. Ἡ προηγούμενη ἔρευνα τοῦ ἔτους 2012 διεξήχθη ἀπὸ τὴν ἐταιρεία Harris Interactive ἐκ μέρους μόνον τοῦ περιοδικοῦ *Yoga Journal* καὶ ἔδειξε ὅτι οἱ ἀσχοῦμενοι ἐνῆλικοι Ἀμερικανοὶ στὴ γιόγκα ἀνέρχονταν στὰ 20.400.000. Βλ. “2016 Yoga in America Study” καὶ “Yoga in America Study 2012” ἀντιστοίχως, <https://www.yogajournal.com/yogainamericastudy> <https://www.yogaalliance.org/2016yogainamericastudy>.

3. Συνήθως ὁ ὅρος self-realization ἢ self-realisation (σανσκρ. ἄτμα-γκνιάνα, ἄτμα-ντάρσανα), ποῦ εἶναι μέρος τοῦ ἐννοιολογικοῦ ταμείου διαδόσεως τῆς γιόγκα κυρίως στὸν Δυτικὸ Κόσμο, νοεῖται ὡς ἀποκάλυψη τοῦ αὐθεντικοῦ ἀτομικοῦ ἑαυτοῦ (ἄτμαν), ταυτισμένου κατ' οὐσίαν μὲ τὴν ὑπερβατικὴ πραγματικότητα (μπράχμαν): ἐνὸς ἑαυτοῦ ποῦ δὲν σχετίζεται μὲ τὸ ἐφήμερο ἀτομικὸ «ἐγώ» τῆς καθημερινῆς ἐμπειρίας, ἀλλὰ ἀποτελεῖ μέρος τῆς ὑπερβατικῆς πραγματικότητος. Οὐσιαστικά αὐτὴ ἢ ἀποκάλυψη εἶναι συνώνυμη τῆς «φώτισης» ἢ «ἀπελευθέρωσης», ὅπως αὐτὲς νοοῦνται ἐντὸς τοῦ πλαισίου τῆς Ἰνδουιστικῆς παράδοσης.

δικαιολογούνται και νεολογισμοί όπως «Power-Yoga», «Integral Yoga», «Yoga Therapy», κ.τ.λ. Εκτός αυτών, η Χάτα Γιόγκα προβάλλεται συχνά στον Δυτικό Κόσμο ως «έπιστήμη», «φιλοσοφία» και «τρόπος ζωής» που «δεν έχει καμιά σχέση με τη θρησκεία» ή «δεν είναι καν θρησκεία». Βεβαίως το ερώτημα που ανακύπτει είναι αν όντως αυτή ή γκάμα προσφορών και προσδιορισμών ταυτότητας αντιστοιχεί στο αρχικό «εἶδος» ή «σχολή» που ανεπτύχθη στη γενέτειρα της γιόγκα, την Ίνδία, και συνεχίζει να επιβιώνει ως σήμερα.

Ἡ ἀπάντηση αὐτὴ μπορεῖ νὰ δοθεῖ μόνο μετὰ ἀπὸ μία διερεύνηση τοῦ σκοποῦ, τῶν μεθόδων καὶ τῆς ἱστορικῆς πορείας τοῦ ἐν λόγω εἴδους.

Ἑτυμολογία, ὀρισμὸς καὶ καταβολές

Ἡ Χάτα Γιόγκα εἶναι, ὅπως προαναφέρθηκε, εἶδος ἢ κλάδος τῆς γιόγκα. Στὴ σανσκριτικὴ γλῶσσα ἡ λέξις «χάτα» (*haṭha*) σημαίνει «δύναμη»⁴, διότι πρόκειται γιὰ ἓνα εἶδος γιόγκα ὅπου τὸν μέγιστο ρόλο παίζουν οἱ σωματικὲς ἀσκήσεις. Πρέπει ὅμως νὰ σημειωθεῖ ὅτι στὴν ἐγγύωρια βιβλιογραφία ἐπικράτησε ἡ μεταγραμματισμένη ἀπόδοση τοῦ ὅρου ὡς «χάθα». Ἐξ οὗ καὶ «Χάθα Γιόγκα». Κατὰ τὸ διεθνὲς ὅμως σύστημα μεταγραμματισμοῦ τῆς σανσκριτικῆς, ὁ φθόγγος *h* δὲν ἀντιστοιχεῖ στὸ γράμμα «θ», τὸ ὁποῖο οὕτως ἢ ἄλλως δὲν ὑφίσταται στὴ σανσκριτικὴ οὔτε καν ὡς ἦχος, ἀλλὰ σὲ ἓνα δασύ, παχύ «τ» μετὴν ἄκρη τῆς γλώσσας νὰ ἀκουμπᾶ τὸν οὐρανίσκο. Ἐπομένως ἡ ὀρθὴ ἐκφορὰ εἶναι «Χάτα Γιόγκα» καὶ ὄχι «Χάθα Γιόγκα». Ἐπιπλέον ὁ ὅρος γιόγκα (κυριολεκτικὰ «ζεύξη», «ζυγός») ἐσφαλμένα ἐπεκράτησε νὰ ἀποδίδεται ὡς θηλυκοῦ γένους, ἐνῶ στὴ σανσκριτικὴ εἶναι ἀρσενικοῦ. Προφανῶς αὐτὸ συνέβη λόγῳ τοῦ καταληκτικοῦ «α», ποὺ στὴν ἐλληνικὴ εὐλόγα παραπέμπει σὲ γένος θηλυκό. Ἐν τούτοις, στὸ προκείμενο ἄρθρο θὰ διατηρήσουμε τὴν ἐγγύωρια πολυετῆ παράδοση πλέον, νὰ νοεῖται ὁ ὅρος ὡς γένους θηλυκοῦ.

4. Βλ. J. Birch, "The Meaning of *haṭha* in Early Hathayoga", *Journal of the American Oriental Society* 131.4, (2011), σσ. 527-553.

Ἐν πάσῃ περιπτώσει, «Χάτα Γιόγκα» θὰ μπορούσαμε νὰ ποῦμε ὅτι σημαίνει «δυναμικὴ γιόγκα». Συνίσταται ἀπὸ ἓνα εὐρὸ σῶμα διδασκαλιῶν καὶ πρακτικῶν ποὺ ὡς στόχο ἔχουν τὴν «αὐτοσυνειδησία» (self-realization) μέσῳ τῆς τελειοποιημένης λειτουργίας τοῦ ἀνθρώπινου σωματικοῦ ὄργανισμοῦ. Καλεῖται ἐπίσης, ἀλλὰ λιγότερο συχνά, «Χάτα Βίντυα» (haṭha vidya). Δηλαδή, «θεωρία τῆς δύνாமης». Ὡς τέτοια ἡ Χάτα Γιόγκα εἶναι μία σημαντικὴ πλευρὰ τοῦ πανινδικοῦ ρεύματος τοῦ Ταντρισμοῦ⁵. Παρ' ὅλα αὐτὰ διαφοροποιεῖται ἀπὸ τὴν ταντρικὴ Κουνταλίνι Γιόγκα ἢ Μπούτα Σούνντι («ἐξαγνισμὸς τῶν στοιχείων»), ἀκριβῶς ἐπειδὴ δίνει μεγάλη ἔμφραση στοὺς σωματικούς καθαρμούς, στίς σωματικὲς στάσεις («ἄσανα») καὶ ἀσκήσεις («μπάντα», «μούντρα») καὶ στὴν ἀπόκτηση ἐνός «θεϊκοῦ σώματος» (ντίβυα-ντέχα) ἢ «ἀδαμάντινου σώματος» (βάτζρα-ντέχα) ὡς ἐργαλείου καὶ μέσου πρὸς τὴν «αὐτοσυνειδησία». Ἀντιθέτως, τὴν Κουνταλίνι Γιόγκα τὴ χαρακτηρίζει ἡ ἔμφραση στὸν διαλογισμὸ μὲ τὴν ἐπίμονη ἀπαγγελία «μάντρα» (ἤχος, συλλαβὴ ἢ φράση ποὺ παραπέμπει σὲ κάποια ἀόρατη δύναμη ἢ θεότητα) καὶ ἡ ἐνατένιση τῶν «γιάντρα» καὶ «μάνταλα» (γεωμετρικὰ σχήματα ποὺ ἀναπαριστοῦν τὸ σύμπαν ἢ ἰνδουιστικὲς θεότητες). Στὴν περίπτωσι ποὺ ἡ Κουνταλίνι Γιόγκα ἐφαρμόζεται καὶ ἀπὸ τὸν ταντρικὸ κλάδο τῆς «ἀριστερᾶς χειρὸς» (βάμα-τσάρα), τότε μπορεῖ –ἂν τὸ κρίνει ὁ δάσκαλος (γκουρού) ὡς ὀρθό– νὰ συνοδευθεῖ ἀπὸ τὴν περιστασιακὴν χρῆση τῶν «πέντε “μ”» («πάντσα μάκαρα»): τ.ἔ. τελετουργικὴ σεξουαλικὴ συνεύρεση (μαῖτουννα) καὶ κατανάλωσι κρέατος (μάμσα), ἰχθύος (μάτσα), ἀλκοόλ (μάντα) καὶ ξηρῶν δημητριακῶν (μούντρα)⁶.

5. Γιὰ τὸν Ταντρισμὸ βλ. R.D. Brooks, *The Secret of the Three Cities: An Introduction to Hindu Śākta Tantrism*, University of Chicago Press 1998. G. Feuerstein, *Tantra-The Path of Ecstasy*, Shambhala Publications, Boston 1998. T. Goudriaan and S. Gupta, *Hindu Tantric and Śākta Literature*, vol. 2, Otto Harrassowitz, Wiesbaden 1981. A. Padoux, *Vāc: The Concept of the Word in Selected Hindu Tantras*, J. Gontier (transl.), State University of New York Press 1990. Σ. Παπαλεξανδρόπουλος, *Ἰνδουισμός*, σσ. 336-353. A. Sanderson, “Śaivism and the Tantric Traditions”, F. Hardy (ed.), *World's Religions: The Religions of Asia*, Routledge, London 1990, σσ. 128-172. H. B. Urban, *Tantra-Sex, Secrecy, Politics, and Power in the Study of Religion*, University of California Press, Berkeley and Los Angeles 2003. D. G. White, *The Alchemical Body-Siddha Traditions in Medieval India*, University of Chicago Press 1996.

6. Γιὰ τὴν ταντρικὴν γιόγκα βλ. Ντ. Φρόουλι, *Ἡ Ταντρικὴ Γιόγκα καὶ οἱ Θεὲς τῆς Σοφίας*,

Οί ιστορικές καταβολές

Οί ρίζες αὐτοῦ του ἰδιάζοντος εἴδους τῆς γιόγκα ἐντοπίζονται σὲ διάφορους κλάδους τῆς Ἰνδουιστικῆς θρησκευτικῆς καὶ πολιτισμικῆς ἔκφρασης.

Ἔτσι, πηγὴ τῆς Χάτα Γιόγκα εἶναι ἡ ταντρικὴ λατρεία Σίνντα (siddha), ἡ ὁποία ἐπικεντρώνεται στὴν «ἄσκηση τοῦ σώματος» (κάγια σάνταντα). Πηγὴ ἔμπνευσης εἶναι καὶ ἡ Ἰνδικὴ ἀλχημεία (ρασάγιανα). Ἐπιδράσεις δέχθηκε ἐπίσης ἀπὸ τὸν Σιβαϊσμό, τὸν Σακτισμὸ [μὲ τὴν υἱοθέτηση τῆς περὶ ζωτικῆς ἐνέργειας (κουνταλίני) διδασκαλίας], τὸ φιλοσοφικὸ σύστημα τῆς Ἄντβάιτα Βεντάντα, ὅπως ἐπίσης καὶ ἀπὸ τὸν ταντρικὸ Βουδισμό Βατζραγιάννα⁷. Φαίνεται ἀκόμη νὰ ὑφίσταται ἕνας ἰσχυρὸς σύνδεσμος μὲ τὴν «ἄσκηση τοῦ ἐσωτερικοῦ ἤχου» (νάντα-άνουσάνταντα), ὅπως αὐτὴ περιγράφεται στὶς *Σαμνυάσα Οὐπανισάντ*, δηλαδὴ μία σειρὰ μυστικιστικῶν κειμένων τῆς Βεντάντα ποὺ πραγματεύονται τὸν ἀναχωρητισμὸ.

Εἰδικώτερα, στὴν Ἰνδία ἡ ἐμφάνιση τῆς Χάτα Γιόγκα συνδέεται μὲ τοὺς «γιόγκι» τῆς Νάτα-σαμ'πραντάγια (Natha-sam' pradaya) μὲσω τοῦ μυθικοῦ ἰδρυτῆ τῆς Ματσουέντρανατ⁸. Ὁ Ματσουέντρανατ, γνωστὸς καὶ ὡς Μίνανατ ἢ Μίναπα στὸ Θιβέτ, τιμᾶται ἕως σήμερα ὡς σημαντικὴ θρησκευτικὴ προσωπικότητα ἀπὸ τὶς ταντρικὲς σχολὲς τοῦ Ἰνδουισμοῦ καὶ τοῦ Βουδισμοῦ, ὅπως καὶ ἀπὸ τὶς διάφορες σχολὲς τῆς Χάτα-Γιόγκα.

μετάφρ. Π. Μπολανάκης, ἐκδ. Κέδρος, Ἀθήνα 2005. Μ. Eliade, *Γιόγκα*, σσ. 181-240. Εἰδικώτερα γιὰ τὴν Κουνταλίני Γιόγκα βλ. Σ. Παπαλεξανδρόπουλος, *Ἰνδουισμός*, σσ. 340-343. Swami Sivanada, *Kundalini Yoga*, The Divine Life Society, Tehri-Garhwal 1991. 7. Μ. Eliade, *Γιόγκα*, σ. 203.

8. Βλ. G. Feuerstein, *The Yoga Tradition*, σ. 385. Μ. Eliade, *Γιόγκα*, σ. 203. G. Flood, *An introduction to Hinduism*, Cambridge University Press, σ. 98. Ἐν τούτοις, ὁ James Mallinson συνδέει τὴ Χάτα Γιόγκα μὲ τὸν κλάδο Ντασανάμι-σαμ'πραντάγια καὶ τὴ μυθικὴ μορφή τοῦ Νταττατρέγια. Βλ. J. Mallinson, "The Yogi's Latest Trick", *Journal of the Royal Asiatic Society*, Third Series, 24 (2014), σσ. 165-180. Βλ. καὶ https://www.academia.edu/5304343/The_Yogi_Latest_Trick/11-12-2018. Σύμφωνα μὲ τὴν πραγματεία Νταττατρέγια-Γιόγκα-Σάστρα, ὑπάρχουν δύο εἶδη τῆς Χάτα Γιόγκα: ἕνα ποὺ ἐφήρμοσε ὁ Γιαγνιαβάλκγια (Yājñavalkya) καὶ ἀποτελεῖται ἀπὸ τὰ ὀκτώ «μέλη» (ἄνγκα) τῆς Ἀστάνγκα Γιόγκα («ἡ ὀκταμελὴς Γιόγκα») καὶ ἕνα ἄλλο ποὺ ἐφήρμοσε ὁ Καπίλα καὶ συνίσταται ἀπὸ ὀκτώ «μούντρα» (mudrā).

Ἡ σκοποθεσία τῆς Χάτα Γιόγκα

Κύριος σκοπὸς ἐνὸς χάτα-γιόγκι εἶναι ἡ διακοπὴ τῆς κυμαινόμενης ροῆς τῆς ζωτικῆς δυνάμεως (πράνα) μέσα στὸ σῶμα του. Ὅπως πιστεύεται, ἡ ζωτικὴ δυνάμη ρέει μέσα στὸν δεξιὸ καὶ τὸν ἀριστερὸ δίαυλο (νάντι), συντηρώντας ἔτσι τὶς σωματικὲς δραστηριότητες καὶ παράγοντας ὅλα τὰ φαινόμενα τῆς συνήθους νοητικῆς δραστηριότητος, εἴτε ὁ νοῦς βρίσκεται ἐν ἐγρηγόρσει εἴτε ἐν ὑπνώσει. Ὁ χάτα-γιόγκι ἐπιδιώκει νὰ ἐστιάσει πάνω σὲ αὐτὴν τὴν ἔμφυτη δυνάμη καὶ νὰ ἐμποδίσαι τὸν διασκορπισμὸ τῆς. Πασχίζει νὰ τὴν κατευθύνει κατὰ μῆκος τοῦ κεντρικοῦ ἄξονα τοῦ σώματος, ὁ ὁποῖος καλεῖται σουσούμνα-νάντι. Ἡ προσπάθειά του ἀποσκοπεῖ στὴν ἔγερση τῆς «κοιμώμενης» ἐνέργειας, ἡ ὁποία εἶναι γνωστὴ ὡς «δυνάμη τοῦ ὄφους» (κουνταλί-σάκτι), καὶ ἡ σταδιακὴ τῆς κατεύθυνση ἀπὸ τὸ βασικὸ ἐνεργειακὸ κέντρο (μουλαντάρα-τσάκρα), πού βρίσκεται στὴ βάση τῆς σπονδυλικῆς στήλης, στὸ ὑψηλότερο σημεῖο τῆς, στὴν κορυφὴ τῆς κεφαλῆς, πού ὀνομάζεται «χιλιάκτινος τροχός» (σαχασράρα-τσάκρα). Τὸ ὑψηλότερο ἐνεργειακὸ κέντρο θεωρεῖται ὅτι εἶναι ὁ θρόνος τοῦ θεοῦ Σίβα. Ἡ ἔνωση τοῦ θηλυκοῦ στοιχείου ἢ τῆς ἐνέργειας τῆς θεᾶς, ὑπὸ τὴ μορφή τῆς Κουνταλί-Σάκτι μὲ τὸν Σίβα, τὸ ἄρρεν στοιχεῖο, ἐπιφέρει τὴν προσωρινὴν κατάστασιν τῆς μὴ δυαδικῆς αὐτεπίγνωσης ἢ ἀλλιῶς νιρβικάλπα-σαμάντι⁹. Πρόκειται γιὰ μία ἐκστατικὴν κατάστασιν ἢ ὁποία θεωρεῖται πὼς εἶναι πληρέστερη ἀπὸ αὐτὴν πού ἐπέρχεται μέσω τοῦ ἀπλοῦ διαλογισμοῦ, ὅπως συμβαίνει ἐπὶ παραδείγματι στὴ βεδαντικὴ παράδοση, ἀκριβῶς ἐπειδὴ συμμετέχει καὶ τὸ σῶμα. Στὴ Χάτα Γιόγκα καὶ στὸν Ταντρισμὸ γενικὰ, ἡ «φώτιση» εἶναι ἓνα ζήτημα πού ἀφορᾷ ὀλόκληρο τὸν ψυχοσωματικὸ ὀργανισμό. Αὐτὴ ἡ προσέγγισιν ἐπιτομεῖται στὸ ταντρικὸ ρητὸ ὅτι ἡ ἀπελευθέρωσιν (μούκτι) καὶ ἡ εὐωχία (μούκτι) εἶναι πλήρως συμβατές¹⁰.

9. G. Feuerstein, "Hatha Yoga", *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*, σσ. 118-121, ἐδῶ 121.

10. G. Feuerstein, "Hatha-Yoga", ὁ.π., 121.

Ἡ Γραμματεία τῆς Χάτα Γιόγκα

Ἡ γραμματεία τῆς Χάτα Γιόγκα εἶναι ἀρκετὰ ἐκτεταμένη καὶ ἀνεπαρκῶς διερευνημένη. Πολὺ λίγα εἶναι τὰ κείμενα ποὺ ἔχουν ἐκδοθεῖ ἢ μεταφραστεῖ.

Οἱ πιὸ γνωστὲς πηγὲς εἶναι ἡ Χάτα-Γιόγκα-Πραντίπικα (Φῶς στὴ δυναμικὴ γιόγκα) τοῦ Σβατμαράμα Γιόγκιν, τὴν ὁποία συνέταξε περὶ τὰ μέσα τοῦ 15ου αἰῶνα καὶ ἡ Γκεράντα Σάνχिता (Ἡ συλλογὴ τοῦ Γκεράντα), κατὰ τὰ τέλη τοῦ 17ου αἰῶνα, ἀγνώστου συγγραφέως. Ἄλλα κείμενα εἶναι τὰ ἀκόλουθα: Ἀμανάσκα-Γιόγκα (Γιόγκα τοῦ ὑπερβατικοῦ νοῦ), ἡ συγγραφὴ τοῦ ὁποίου ἀποδίδεται στὸν Ἴσβαρα Βαμαντέβα. Τὸ Ἀμαρααντάτα-Σαμβάντα (Διάλογος μὲ τὸν ἀθάνατο Κύριο), ἓνα κείμενο τοῦ 12ου αἰῶνα σὲ γλῶσσα μαράτι ποὺ ἀποδίδεται στὸν Γκοράκσα. Τὸ Ἀμαράουγκα Μπραμπόντα (Ἀφύπνιση τοῦ ἀθάνατου χειμάρρου) ποὺ ἀποδίδεται ἐπίσης στὸν Γκοράκσα. Τὸ Ἄναντα-Σαμούτσαγια (13ος αἰ.), ἀποτελούμενο ἀπὸ 277 ἐδάφια, ἀγνώστου συγγραφέως. Τὸ Μπρίχαντ-Γιόγκι-Γιαγκνιαβάλκια-Σμρίτι (Ὁ μεγάλος κώδικας τοῦ γιόγκι Γιαγκνιαβάλκια, 14-15ος αἰ.), ὃν καὶ κάποιοι μελετητὲς τὸ τοποθετοῦν στὸν 7ο αἰῶνα, ἀγνώστου συγγραφέως. Τὸ Τσάρπατα-Σάτακα (Ὁ αἰῶνας τοῦ Τσάρπατα), τὸ ὁποῖο ἀποδίδεται στὸν Τσάρπατα, ἓναν ἐκ τῶν πρωτεργατῶν τῆς Χάτα Γιόγκα ποὺ ἔζησε τὸν 9ο αἰῶνα. Τὸ Γκόρακ-Μπόντ (Ὁ φωτισμὸς τοῦ Γκόρακ) σὲ ἀρχαῖζουσα γλῶσσα χίντι, τὸ ὁποῖο τοποθετεῖται χρονολογικῶς στὸν 12ο αἰῶνα. Τὸ Γκόρακ-Οὐπανισάντ, ἓνα ἀπὸ τὰ παλαιότερα κείμενα τῆς σέκτας τῶν Νάτα, σὲ μεικτὴ γλῶσσα χιντουστάνι καὶ ρατζαστάνι, κατὰ πᾶσα πιθανότητα ἔργο τοῦ 15ου αἰῶνα. Τὸ Γκοράκσα-Μπουτζάνγκα (Τὸ ἔρπετὸ τοῦ Γκοράκσα) τοῦ Λακσμιντάρα. Τὸ Γκοράκσα-Πάντατι (Πατημασιῆς τοῦ Γκοράκσα, 12ος-13ος αἰ.), ποὺ ἀποδίδεται στὸν Γκοράκσα. Τὸ Γκοράκσα-Σινντάντα-Σάνγκραχα (Συλλογὴ διδασχῶν τοῦ Γκοράκσα, 18ος αἰ.). Τὸ Γκοράκσα-Βιτζάγια (Ἡ νίκη τοῦ Γκοράκσα). Τὸ Χάτα-Ράτνα-Ἄβαλι (Ὁρμαθὸς κοσμημάτων τῆς Χάτα [Γιόγκα], μέσα τοῦ 17ου αἰ.), γραμμένο ἀπὸ τὸν Σρινιβάσα Μπάττα. Τὸ Χάτα-Σανκέτα-Τσάντρικα (Σεληνόφως στοὺς κανόνες τῆς Χάτα [Γιόγκα], 18ος αἰώνας), ἐκπονηθὲν ἀπὸ τὸν Σούνταρα Ντέβα. Ὁ ἴδιος συνέγραψε καὶ τὸ Χάτα-Τάττβα-Καουμουντί [Σεληνόφως στὶς ἀρχές

της Χάτα (Γιόγκα)]. Το Σίβα-Γιόγκα-Πραντίπικα (Φῶς στὴ γιόγκα τοῦ Σίβα). Το Γιόγκα-Μπίτζα (Σπόρος τῆς γιόγκα), δεκασέλιδο κείμενο, ἀγνώστου συγγραφέως, ποὺ ἀναφέρεται στοὺς κανόνες τῆς Γιόγκα. Το Γιόγκα-Κάρνικα (Ενώτιο τῆς γιόγκα, τέλη τοῦ 18ου ἢ ἀρχὲς τοῦ 19ου αἰ.), τοῦ Ἀγκοράναντα. Το Γιόγκα-Μαρτάντα (Ὁ ἥλιος τῆς γιόγκα), κείμενο 188 ἐδαφίων ποὺ ἀποδίδεται στὸν Γκοράκσα. Το Γιόγκα-Σάστρα (Ἐγχειρίδιο τῆς γιόγκα), ἔργο τῶν μέσων χρόνων, ἀποτελούμενο ἀπὸ 334 ἐδάφια, ποὺ ἀποδίδεται στὸν Νταττατρέγια. Το Γιόγκα-Βίσαγια (Τὸ ἀντικείμενο τῆς γιόγκα), ποὺ ἀποδίδεται στὸν Ματσουέντρα, ἂν καὶ εἶναι μεταγενέστερο αὐτοῦ. Το Γιόγκα-Γιαγκνιαβάλκια-Γκίτα ἢ Γιόγκα-Γιαγκνιαβάλκια-Γκίτα-Οὐπανισάντ (Τὸ τραγούδι τῆς γιόγκα ἀπὸ τὸν Γιαγκνιαβάλκια), κατὰ πᾶσα πιθανότητα ἔργο τοῦ 13ου ἢ 14ου αἰῶνα. Ἐνα ἀπὸ τὰ ἀρχαιότερα κείμενα θὰ πρέπει νὰ εἶναι τὸ Σίνντα-Σινντάντα-Πάνντατι (Χνάρια τῆς διδασκαλίας τῶν εἰδημόνων). Τέλος, ἡ Σίβα-Σάνχिता [Συλλογὴ (τῆς σοφίας) τοῦ Σίβα], ἔργο ποὺ μᾶλλον συνετέθη περὶ τὰ τέλη τοῦ 17ου αἰῶνα ἢ τὶς ἀρχὲς τοῦ 18ου, ἀποτελούμενο ἀπὸ 645 ἐδάφια, ὁ ἀγνώστου συγγραφέως τοῦ ὁποῦ φαινεται νὰ εἶναι ἐξοικειωμένος μετὰ τὴ μεταφυσικὴ τῆς Ἀντβάιτα Βεντάντα.

Ἐκτὸς ἀπὸ αὐτὰ τὰ ἔργα ὑπάρχει καὶ μία συλλογὴ εἴκοσι μιᾶς Οὐπανισαδῶν τῆς γιόγκα ποὺ συνετέθησαν μετὰ τοῦ 14ου καὶ 15ου αἰῶνα. Αὐτὲς εἶναι: Ἀντβάγια-Τάρακα-Οὐπανισάντ, Ἄμριτα-Νάντα-Οὐπανισάντ, Ἄμριτα-(Νάντα)-Μπίντου-Οὐπανισάντ, Μπράχμα-Βίντυα-Οὐπανισάντ, Ντάρσανα-Οὐπανισάντ, Ντυάνα-Μπίντου-Οὐπανισάντ, Χάνσα-Οὐπανισάντ, Κσούρικα-Οὐπανισάντ, Μαχά-Βάκχια-Οὐπανισάντ, Μάνταλα-Μπράχμανα-Οὐπανισάντ, Νάντα-Μπίντου-Οὐπανισάντ, Πάσου-Πάτα-Μπράχμανα-Οὐπανισάντ, Σαντίλυα-Οὐπανισάντ, Τέτζο-Μπίντου-Οὐπανισάντ, Τρί-Σίκι-Μπράχμανα-Οὐπανισάντ, Βαράχα-Οὐπανισάντ, Γιόγκα-Τσουντάμανι-Οὐπανισάντ, Γιόγκα-Κούνταλι-Οὐπανισάντ, Γιόγκα-Ράτζα-Οὐπανισάντ, Γιόγκα-Σίκα-Οὐπανισάντ καὶ Γιόγκα-Τάττβα-Οὐπανισάντ.

Ἀπὸ ὅλες αὐτὲς τὶς πηγὲς στὴν ἐλληνικὴ γλῶσσα ἔχουν μεταφραστεῖ ἀπὸ ἀγγλικὲς μεταφράσεις ὁκτὼ ἀπὸ τὶς Οὐπανισάδες τῆς γιόγκα, καθὼς καὶ τὰ Χάτα-Γιόγκα-Πραντίπικα καὶ Γκεράντα-Σάνχिता, Σίβα Σάνχिता καὶ Γιόγκα-Γιαγκνιαβάλκια-Σάνχिता¹¹.

11. Βλ. Οὐπανισάντ τοῦ Γιόγκα, μτφρ. Γ. Τζαμαλούκας, ἐκδ. Δωδώνη, Ἀθήνα 1978, μετ

Οι ἀρχαιότερες κειμενικές ἀναφορές

Κατὰ τὸν J. Mallinson κάποιες τεχνικές τῆς Χάτα Γιόγκα ἐντοπίζονται στὸν 1ο μ.Χ. αἰῶνα σὲ κείμενα ὅπως τὰ δύο Ἰνδουιστικά ἔπη (ἱτιχάσα), τὴ *Μαχαμπάρατα* καὶ τὴ *Ραμάγιανα*, καὶ τὸν βουδιστικὸ παλικὸ Κανόνα¹². Ὁ τελευταῖος περιέχει τρία ἀποσπάσματα στὰ ὁποῖα ὁ Βούδας περιγράφει τὴν ἄσκηση πίεσης τῆς γλώσσας στὸν οὐρανίσκο μὲ σκοπὸ τὸν ἔλεγχο τῆς πείνας ἢ τοῦ νοῦ, ἀναλόγως πρὸς τὸ ἀπόσπασμα. Ἐν τούτοις, δὲν ἀναφέρεται ἡ εἰσχώρηση τῆς γλώσσας στὸν νασοφάρυγγα, ὅπως συμβαίνει κατὰ τὴν ἐκτέλεση τῆς ἀσκήσεως «κέτσαρι μούντρα». Ὁ Βούδας ἐπίσης ἐκτελοῦσε μία σωματικὴ στάση κατὰ τὴν ὁποία ἡσκέτο πίεση στὸ περῖνεο μὲ τὴν πτέρνα, παρόμοια μὲ κάποιες ἤπιες σύγχρονες ἀσκήσεις ποὺ ἀποσκοποῦν στὴ διέγερση τῆς «κουνταλί» (δύναμη τοῦ ὄφρους, ζωτικὴ ἐνέργεια)¹³.

Ἀρχαιότερες ἀναφορές ἀνευρίσκονται ἀκόμη σὲ ταντρικὰ βουδιστικά κείμενα τοῦ 8ου αἰῶνα, τέτοια ὅπως τὸ ὑπόμνημα τοῦ Πουνταρίκα ὑπὸ τὸν τίτλο *Βιμαλαπραμπά* («Ἀκηλίδωτο Φῶς») στὸ ἔργο *Καλατσάκρα-Τάντρα*. Σὲ αὐτὸ τὸ κείμενο, καὶ ἰδιαίτερος στὸ ἐδάφιο 4.119, ἡ Χάτα Γιόγκα ἐντάσσεται στὸ πλαίσιο τοῦ ταντρικοῦ σεξουαλικοῦ τελετουργικοῦ¹⁴:

«Ὅταν ἡ αἰώνια στιγμή δὲν ἔρχεται ἐπειδὴ ἡ ἀναπνοὴ εἶναι ἄρρυθμη [ἀκόμη καὶ ὅταν] καθίσταται ὄρατὴ ἢ μορφὴ μὲσω τῆς περισυλλογῆς (πρατυαχάρα) καὶ τῶν ἄλλων συνοδευτικῶν ἀσκήσεων τῆς γιόγκα [δηλαδὴ τοῦ διαλογισμοῦ, τοῦ ἐλέγχου τῆς ἀναπνοῆς, τῆς αὐτοσυγκέντρωσης, τῆς ἀνουσμίριτι καὶ τοῦ σαμάντι], τότε, ἔχοντας δυναμικά («χατένα») διοχετευθεῖ ὁ ἀέρας στὸν κεντρικὸ διάυλο μὲσω τῆς ἄσκησιν «νάντα», ἡ ὁποία πρόκειται νὰ περιγραφεῖ, [ὁ γιόγκι] πρέπει νὰ κατακτήσει τὴν αἰώνια στιγμή συκρατώντας τὸ μπίντου (σπέρμα) μέσα στὸ βίτζρα (ἀνδρικό μόριο) ὅταν αὐτὸ βρίσκεται μέσα στὸν “λωτὸ τῆς σοφίας” (γυναικεῖος κόλπος)».

πολλὲς ἐπανεκτυπώσεις ἔκτοτε. Μιχάλης Φιλίνης, *Τὰ Φιλοσοφικά Κείμενα τῆς Γιόγκα*, Τόμοι 1ος καὶ 2ος, ἐκδ. GYATA, Ἀθήνα 2011 καὶ 2013, ἀντιστοίχως.

12. M. Eliade, *Γιόγκα*, σ. 204. J. Mallinson, “Hatha Yoga”, *Brill’s Encyclopedia of Hinduism*, σ. 770.

13. J. Mallinson, “Śāktism and Hāthayoga”, *Goddess Traditions in Tantric Hinduism*, σ. 120.

14. J. Mallinson, ὁ.π., σ. 109.

Ἡ ἀναφορὰ στὸ ἀπόσπασμα αὐτὸ γιὰ τὸν τρόπο διοχέτευσης τοῦ ἀέρα στὸν κεντρικὸ δίαυλο καὶ ἡ κατακράτηση τοῦ «μπίντου», εἶναι βασικὸ μοτίβο μεταγενέστερων κειμένων πρακτικῆς ἐφαρμογῆς τῆς Χάτα Γιόγκα¹⁵.

Ἡ ἱστορικὴ διαδρομὴ τῆς Χάτα Γιόγκα

Ἡ ἱστορικὴ πορεία τῆς Χάτα Γιόγκα σχετίζεται ἄμεσα μὲ ἱστορικὲς μορφές, ὁ βίος τῶν ὁποίων ὅμως διανθίζεται μὲ πλῆθος μυθολογικῶν στοιχείων.

Ἡ Ἰνδουιστικὴ παράδοση συνδέει τὴ δημιουργία τῆς Χάτα Γιόγκα μὲ τὸν Γκοράκσα Νάτα (Γκόρακνατ, σὲ γλῶσσα χίντι) καὶ τὸν δάσκαλό του Ματσουέντρα Νάτα (ἢ Ματσουέντρανατ στὴ χίντι), οἱ ὁποῖοι γεννήθηκαν στὴ Βεγγάλη. Στὸ ἔργο του *Τάντρα Λόκα* ὁ Ἀμπιναβαγκούπτα χαιρετίζει ὡς γκουρού του τὸν Ματσουέντρα, πράγμα ποὺ σημαίνει ὅτι ὁ τελευταῖος πρέπει νὰ ἔζησε πρὶν ἀπὸ τὰ μέσα τοῦ 10ου αἰῶνα. Ὁ Ματσουέντρα ἦταν ὁ κύριος ἐκπρόσωπος, ἂν ὄχι ἰδρυτῆς, τοῦ ἀσκητικοῦ ρεύματος τῶν Νάτα, ἐξ οὗ καὶ ὁ μεταγενέστερος θρησκευτικὸς ὅρος «Ναθισμός» (*Nathism*), ὁ ὁποῖος ἀναγνωρίζεται σήμερα ὡς μία συνιστώσα τοῦ σύγχρονου Ταντριμοῦ. Ὅμως ὁ ἴδιος ὁ θεὸς Σίβα θεωρεῖται ἰδρυτῆς τοῦ ρεύματος, γι' αὐτὸ καὶ ἀποκαλεῖται «ἀντινάτα» (ἀρχέγονος κύριος). Ὁ ὅρος «νάτα» σημαίνει «κύριος» ἢ «δάσκαλος», παραπέμποντας σὲ ἕναν εἰδήμονα τῆς γιόγκα, κάτοχο παραψυχικῶν ἰκανοτήτων καὶ λυτρωμένο ἐν ζωῇ (τζίβαν-μούκτα). Ἡ λαϊκὴ παράδοση πιστεύει ὅτι τέτοιοι «νάτα» εἶναι ἀθάνατοι ὑπάρξεις

15. J. Mallinson, "Śāktism and Hāṭhayoga", σ. 109. Βλ. καὶ τὴ διάλεξη τοῦ ἰδίου μὲ θέμα "Textual and material evidence for interaction between Vajrayana Buddhist and Nath Yogis in the Konkan during the 10th to 15th centuries" (πληρέστερη ἀναφορὰ βλ. στὴ Βιβλιογραφία). Πρὸς βλ. G. Feuerstein, "Bindu", *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*, σσ. 58-59, 59: "According to the Hāṭha-Yoga-Pradīpika (4.28), the stabilization of the semen is effected by means of the stabilization of the mind and the life force (prāna), for the movement of the bindu is closely connected with the circulation of the life energy in the form of breath. [...] A highly recommended practice for the prevention of seminal discharge is the khecārī-mudrā, which is said to be effective even during sexual embrace".

πὸν περιδιαβαίνουν τὶς ὑπώρειες τῶν Ἰμαλαίων. Ὁ ἴδιος ὁ Ματσουέντρα τιμᾶται ὡς προστάτιδα θεότητα τοῦ Κατμαντοῦ, ὑπὸ τὴ μορφὴ τοῦ Σβέτα Ματσουέντρα («ὁ λευκὸς Ματσουέντρα»), ὑπερβατικὴ οὐσία τοῦ ὁποίου εἶναι ὁ μποντισάττβα Ἀβαλοκιτέσβαρα.

Ὁ Ματσουέντρα, τὸ ὄνομα τοῦ ὁποίου σημαίνει «κύριος τοῦ ἰχθύος» (ἔτυμολ. Μάτσα = ἰχθύς + ἴντρα = κύριος), εἶναι γνωστὸς ἐπίσης καὶ ὡς Μίνα, ὄνομα ποῦ φέρει τὴν ἴδια συνεκδοχὴ. Μπορεῖ ὅμως τὸ ὄνομά του νὰ ὑπονοεῖ καὶ τὴν ἐπαγγελματικὴ του ἐνασχόληση, αὐτὴν τοῦ ἀλιέως, τοῦ ψαρά. Σύμφωνα μὲ τὴ μυθολογικὴ διήγηση ποῦ διασώζει ἢ πραγματεία τοῦ 11ου αἰῶνα *Κάουλα-Γκνιάννα-Νίραγια* (*Ἐξακριβωση τῆς γνώσης Κάουλα*), τὸ ἀρχαιότερο κείμενο τοῦ Καουλισμοῦ, ὁ Ματσουέντρα ξαναβρῆκε τὸν χαμένο *Κανόνα* τῶν *Κάουλα* (*Κούλα-ἄγκαμα*, ἢ *Κουλάγκαμα*), μέσα σὲ ἓνα μεγάλο φάρι ποῦ τὸν εἶχε καταπιεῖ. Αὐτὴ ἢ ταντρικὴ σέκτα ὀνομάζεται ἔτσι ἀπὸ τὴν πίστη τῆς στὴν ὑψιστὴ δογματικὴ τῆς ἀρχῆ, τὴν «κούλα». *Κούλα* εἶναι ἢ ἔσχατη πραγματικότητα στὴ δυναμικὴ ἢ θηλυκὴ τῆς ὄψης, τὴ Σάκτι, εἰδικώτερα ὡς *Κουνταλί-Σάκτι*. Ἡ κυριολεκτικὴ σημασία τῆς λέξεως *κούλα* εἶναι «κοπάδι» ἢ «πλῆθος», ἀλλὰ συχνότερα σημαίνει «οἰκογένεια» ἢ «οἶκος». Ἔτσι, ὁ ὅρος ἀνακαλεῖ τὶς ἔννοιες τοῦ διαφορισμοῦ καὶ τῆς προστασίας, οἱ ὁποῖες συνεκδοχικῶς σχετίζονται μὲ τὴ δύναμη τοῦ ὄφρεως (*κουνταλί*), δεδομένου ὅτι ἢ *κουνταλί* εἶναι ἢ πηγὴ τοῦ παντός, τοῦ πολύμορφου σύμπαντος καὶ ἢ ἔσχατη καταφυγὴ γιὰ τὸν γιόγκι ποῦ γνωρίζει τὸ μυστικὸ τῆς *κούλα*. Σὲ αὐτὴ τὴ σέκτα ὁ *Σίβα* ἀναφέρεται συχνὰ ὡς ἢ ἀρχὴ ποῦ ὑπερβαίνει τὸν διαφορισμὸ (*ἄκουλα*). Ἡ ἐν λόγῳ ἔννοια τῆς *κάουλα* ἢ *κούλα* σημαίνει τὴν κατάστασι φωτισμοῦ ἢ ἀπελευθέρωσης ποῦ ἀποκτᾶται μὲσῳ τῆς ἔνωσης τοῦ *Σίβα* μὲ τὴ *Σάκτι*. Ἡ λέξι ὡστόσο μπορεῖ νὰ ἀναφέρεται καὶ στὸν ἀσκούμενο σὲ αὐτὸ τὸ ἔσωτερικὸ μονοπάτι.

Ὁ σημαντικώτερος μαθητὴς τοῦ Ματσουέντρα ἢ *Μίνα* ἦταν ὁ *Γκοράκσα*. Ὁ μύθος λέει ὅτι κάποτε μία χωρικὴ ἰκέτευσε τὸν θεὸ *Σίβα* νὰ τῆς χαρίσει ἓναν γιό. Συγκινημένος ἀπὸ τὶς ἰκεσίες τῆς, ὁ μεγάλος θεὸς τῆς ἔδωσε νὰ καταναλώσει μαγικὴ στάχτη, ἢ ὁποία θὰ τὴν καθιστοῦσε ἔγκυο. Μέσα στὴν ἄγνοιά τῆς ἢ γυναίκα πέταξε αὐτὸ τὸ ἀνεκτίμητο δῶρο σὲ ἓναν σωρὸ κοπριάς. Δώδεκα χρόνια ἀργότερα ὁ *Ματσουέντρα* ἔτυχε νὰ ἀκούσει μία συζήτηση μεταξὺ τοῦ θεοῦ *Σίβα* καὶ

τῆς συζύγου του, τῆς θεᾶς Πάρβατι. Ἐπιθυμώντας νὰ γνωρίσει τὸ παιδί ποὺ χαρίσθηκε στὴ χωρική, ὁ Ματσούντρα πῆγε νὰ τὴν ἐπισκεφθεῖ. Αὐτὴ, μὲ ἔκδηλη αἴσθηση ντροπῆς, τοῦ ὁμολόγησε τί εἶχε συμβεῖ στὴ φιλεύσπλαχνη προσφορὰ τοῦ Σίβα. Ἀτάραχος ὁ πεπειραμένος γιόγκι τῆς ζήτησε νὰ φάξει στὸν σωρὸ τῆς κοπριάς, ὅπου μέσα ἐκεῖ βρῆκε ἓνα δωδεκάχρονο ἀγόρι, ποὺ τὸ ὀνόμασε Γκοράκσα («προστάτη τῶν ἀγελάδων»).

Ὁ Ματσούντρα ἔκανε μαθητὴ του τὸν Γκοράκσα καὶ σύντομα ἡ φήμη τοῦ μαθητῆ ξεπέρασε αὐτὴν τοῦ δασκάλου. Σὲ κάποιες μυθολογικὲς ἀφηγήσεις ὁ Γκοράκσα παρουσιάζεται νὰ χρησιμοποιεῖ τὶς σπουδαῖες μαγικὲς του ἰκανότητες πρὸς ὑπεράσπιση τοῦ γκουρού του. Ἔτσι σύμφωνα μὲ κάποιον μῦθο, ὁ Ματσούντρα ἀφοῦ πῆγε στὴν Κεϋλάνη ἐρωτεύθηκε τὴ βασίλισσα τοῦ νησιοῦ. Αὐτὴ τὸν προσκάλεσε νὰ μείνει μαζί της στὸ παλάτι μὲ ἀποτέλεσμα ὁ Ματσούντρα νὰ παγιδευθεῖ στὴ ζωὴ τοῦ παλατιοῦ. Μόλις ὁ Γκοράκσα πληροφορήθηκε τὴν κατάληξη τοῦ δασκάλου του, κίνησε νὰ τὸν ἀπελευθερώσει. Προσλαμβάνοντας γυναικεῖα μορφή, κατόρθωσε νὰ εἰσέλθει στὸ χαρέμι τοῦ βασιλιᾶ καὶ νὰ τὸν μεταστρέψει. Μετὰ ἀπὸ τὴν ἔγκαιρη ἐπέμβαση τοῦ μαθητῆ του, ὁ Ματσούντρα ἐπέστρεψε στὴν Ἰνδία, συνοδευόμενος ἀπὸ τοὺς δύο γιούς του, τὸν Παρασνάτ καὶ τὸν Νιμνάτ.

Κατόπιν, ἓνας ἄλλος μῦθος ἀφηγεῖται ὅτι ὁ Γκοράκσα σκότωσε τοὺς γιούς τοῦ Ματσούντρα μόνο καὶ μόνο γιὰ νὰ τοὺς ἐπαναφέρει στὴ ζωὴ. Ὅλοι αὐτοὶ οἱ μῦθοι ἐνέχουν ἓναν βαθὺ συμβολισμό. Ἐπὶ παραδείγματι, ὁ θάνατος τῶν δύο γιῶν μπορεῖ νὰ ἐρμηνευθεῖ ὡς γιογκικὴ πρακτικὴ ἀντλήσης τῆς ζωτικῆς δυνάμεως (πράνα) ἀπὸ τοὺς διαύλους Ἴντα (Ἴντα-νάντι) καὶ Πίνγκαλα (Πίνγκαλα-νάντι), ποὺ βρίσκονται -ὅπως πιστεύεται- ἀριστερὰ καὶ δεξιὰ τοῦ κεντρικοῦ διαύλου (σουσούμνα-νάντι) καὶ τὴ συγκέντρωσή της στὸ ἐσωτερικὸ ἐνεργειακὸ κέντρο στὴ βάση τῆς σπονδυλικῆς στήλης, ὅπου ἀπὸ ἐκεῖ ἡ «δύναμη τοῦ ὄφους» (κουνταλίनि) θὰ ἀνέλθει στὸ ἀνώτατο κέντρο τοῦ ἀνθρωπίνου σώματος, δηλαδὴ στὴν κορυφὴ τοῦ κρανίου.

Ὁ Γκοράκσα, ποὺ ἔζησε κατὰ τὰ τέλη τοῦ 10ου καὶ τὶς ἀρχὲς τοῦ 11ου αἰῶνα, κατεγράφη στὴ συλλογικὴ μνήμη ὡς ἀνυπέβλητος θαυματοποιός. Ἦταν προφανῶς χαρισματικὴ προσωπικότητα μὲ σημαντικὴ κοινωνικὴ ἐπίρροη. Κατὰ τὴ λαϊκὴ παράδοση καταγόταν ἀπὸ μία κατώτερη, ἀν

ὄχι κατώτατη, κάστα. Λέγεται ακόμη ὅτι ἐστράφη στὸν ἀσκητισμὸ ἀπὸ νεαρὴ ἡλικία καὶ παρέμεινε ἐπὶ μακρὸν ἐγκρατής. Ἦταν εὐειδής, χαρισματικὸς καὶ ταξίδεψε ἀπ' ἄκρου εἰς ἄκρον τῆς Ἰνδίας.

Ἡ ἐπινόηση τῆς Χάτα Γιόγκα ἀποδίδεται συχνὰ μόνον στὸν Γκοράκσα ἂν καὶ πολλὲς ἀπὸ τὶς τάσεις καὶ πρακτικὲς αὐτῆς τῆς σχολῆς ὑπῆρχαν πολὺ πρὶν ἀπὸ τὴν ἐποχὴ του. Στὸν Γκοράκσα ἀποδίδεται καὶ ἡ ἴδρυση τῆς ἀσκητικῆς κοινότητος τῶν Κάνπατα («σχισμένο αὐτί») τοῦ Ναθισμοῦ, ἡ ὁποία ἔλαβε τὴν ὀνομασία της ἀπὸ ἓνα διακριτὸ γνῶρισμα τῶν μελῶν της: τῶν ἀνοιγμένων πτερυγίων τῶν ὠτων ἀπὸ τὰ ὁποῖα κρέμονται μεγάλοι κρίκοι, οἱ ὁποῖοι καλοῦνται «μούντρα» ἢ «ντάρσανα». Κάποια ἀπὸ τὰ μέλη ἰσχυρίζονται ὅτι αὐτὴ ἡ συνήθεια ἐπηρεάζει ἓναν σημαντικὸ δίαυλο τῆς ζωτικῆς δυνάμεως ποὺ βρίσκεται στὸ αὐτί, διευκολύνοντας τὴν ἀπόκτηση μαγικῶν δυνάμεων. Τὸ τάγμα Κάνπατα ποὺ βρίσκεται παντοῦ στὴν Ἰνδία περιλαμβάνει ἐρημίτες καὶ μοναστικὲς ομάδες, καθὼς ἐπίσης καὶ ἓναν περιορισμένο ἀριθμὸ ἑγγαμῶν ἀνδρῶν καὶ γυναικῶν. Στὴν πρώτη ἐνδελεχῆ ἔρευνα ποὺ ἔγινε ἀπὸ τὸν G. W. Briggs καὶ δημοσιεύθηκε τὸ 1938, ἀναφέρεται ὅτι «αὐτοὶ φτιάχνουν φυλακτὰ γιὰ τοὺς ἑαυτοὺς τους καὶ κάποιοι τὰ πωλοῦν σὲ ἄλλους. Ἐκφέρουν ξόρκια, ἀσκοῦν τὴ χειρομαντεία καὶ τὴν ταχυδακτυλογραφικὴ, προμηνύουν τὸ μέλλον καὶ ἐρμηνεύουν τὰ ὄνειρα. Πωλοῦν ἓνα μάλλινο φυλακτὸ γιὰ νὰ προστατεύονται τὰ παιδιὰ ἀπὸ τὸ κακὸ μάτι. Προσποιοῦνται ὅτι θεραπεύουν ἀσθένειες, ψιθυρίζοντας κείμενα πάνω ἀπὸ τὸν ἀσθενῆ, ἐξασκοῦν τὴ φαρμακεία καὶ τοὺς ἐξορκισμοὺς καὶ πωλοῦν φάρμακα»¹⁶. Ἡ εἰκόνα ποὺ παρουσίασε ὁ Briggs ὑποδήλωνε μίαν κατάσταση παρακμῆς γιὰ τὸ τάγμα, μὲ πολλὰ ἀπὸ τὰ μέλη του νὰ ἀντιμετωπίζονται μὲ περιφρόνηση ἢ καὶ φόβο γιὰ τὶς πραγματικὲς ἢ ὑποτιθέμενες μαγικὲς τους δυνάμεις. Ὑπάρχουν πάντως καὶ σήμερα στὴν Ἰνδία, ἐξακολουθώντας νὰ καθοδηγοῦν τοὺς χωρικοὺς σὲ πνευματικὰ καὶ ἐπίγεια ζητήματα. Πάντοτε ὅμως ἐλλοχεύει καὶ ὁ κίνδυνος τοῦ ναρκισσιμοῦ γιὰ ὅσους ἀκολουθοῦν μονοπάτια

16. G.W. Briggs, *Gorakhnath and the Kānpaṭha Yogīs*, σ. 23: "They make charms for themselves, and some sell them to others; they pronounce spells and practice palmistry and juggling, tell fortunes, and interpret dreams; they sell a woolen amulet to protect children from the evil eye; and they pretend to cure disease, muttering texts over the sick, and practicing medicine and exorcism, and vending drugs".

τῆς ἰνδουιστικῆς πνευματικότητος, μὴ ἐξαιρουμένης τῆς Χάτα Γιόγκα, μὲ ἐπιζήμιες συνέπειες ὄχι τόσο γιὰ τὸν καθοδηγητὴ ὅσο γιὰ τοὺς καθοδηγούμενους.

Μετὰ ἀπὸ τὸν Γκοράκσα οἱ πιὸ ἐξέχοντες δάσκαλοι τοῦ Ναθισμοῦ εἶναι οἱ Τζαλάνταρι, Μπαρτρίχαρι, Γκοπιτσάντρα καὶ Τσαουράνγκι. Γιὰ τὸν πρῶτο, τὸν Τζαλάνταρι, λέγεται ὅτι προτοῦ ἀπαρνηθεῖ τὰ ἐγκόσμια βασίλευε στὴν εὐήμεροῦσα πόλη Χαστινάπουρα τῆς βορειοδυτικῆς Ἰνδίας. Στὴ Βεγγάλη εἶναι γνωστὸς ὡς Χάντιπα, ὄνομα ποὺ ὑποδηλοῖ τὴν ἐνασχόλησή του ὡς κατώτερου ὑπηρέτη. Αὐτὸ διότι, σύμφωνα μὲ τὸν μῦθο, πόθησε τὴ σύζυγο τοῦ Σίβα. Ἐκείνη τὸν καταράστηκε νὰ ζεῖ σὲ ὅλη του τὴ ζωὴ ὡς «χάντι» στὴν ὑπηρεσία τῆς βασίλισσας Μαῦνάματι τῆς Τσομίλλα (σημερινὸ Μπανγκλαντές). Στὴ λαϊκὴ παράδοση ἔμεινε ὡς ἱκανότατος θαυματοποιός, γιὰ τὸν ὁποῖο λέγεται ὅτι μπορούσε νὰ ἀναστήσει ἀκόμη καὶ νεκρούς - ὅπως ἔκανε μὲ τὸν πιὸ φημισμένο μαθητὴ του, τὸν βασιλιὰ Γκοπιτσάντρα.

Ὁ Μπαρτρίχαρι ἦταν βασιλιὰς τοῦ Οὐτζάιν καί, σύμφωνα μὲ κάποιους θρύλους, ἀδελφὸς τῆς βασίλισσας Μαῦνάματι, μητέρας τοῦ Γκοπιτσάντρα. Ἀπαρνήθηκε τὰ ἐγκόσμια μετὰ ἀπὸ τὸν θάνατο τῆς ἀγαπημένης του συζύγου, τῆς Πίνγκαλα. Μετὰ ἀπὸ τὴν παραίτησή του ὁ ἀδελφὸς του, ὀνόματι Βικραμαντίττα (Τσαντραγκούπτα Β'), ἀνῆλθε στὸν θρόνο καὶ ἡγεμόνευσε ἀπὸ τὸ 1079 ἕως τὸ 1126.

Στὸν Τσαουράνγκι, ποὺ ἦταν γιὸς τοῦ βασιλιᾶ Ντεβαπάλα, τῆς δυναστείας τῶν Πάλα τῆς Βεγγάλης, ἀποδίδεται ἡ συγγραφὴ τοῦ ἔργου *Πράνα-Σάνκαλι* (σὲ γλῶσσα χίντι τῶν μέσων χρόνων). Κατὰ ἓνα θιβετικὸ κείμενο ποὺ ἐξιστορεῖ τὸν βίον καὶ τὰ κατορθώματα τῶν ὀγδόντα τεσσάρων μεγάλων δασκάλων (μάχα-σίνντα), ὁ Τσαουράνγκι δὲν ἀνταποκρίθηκε στὰ ἐρωτικὰ κελεύσματα τῆς μητριᾶς του, μὲ ἐπακόλουθο αὐτὴ νὰ προσπαθῆσει νὰ τὸν ἐκδικηθεῖ. Κάποια μέρα προκάλεσε ἐκδορὲς σὲ ὅλο της τὸ σῶμα κατηγορώντας ὡς ὑπαίτιο τὸν Τσαουράνγκι. Ὁ βασιλιὰς Ντεβαπάλα, πιστεύοντας τὴ νεαρὴ του σύζυγο, διέταξε τοὺς δημίους νὰ ἐγκαταλείψουν τὸν Τσαουράνγκι στὸ δάσος, ἀφοῦ πρῶτα του κόψουν τὰ χέρια καὶ τὰ πόδια. Καθὼς ὁ ἴδιος ψυχορραγοῦσε, εμφανίσθηκε μπροστά του ὁ Μίνα Νάτα (Ματσουέντρα). Ἀφοῦ τὸν μύησε στὴ γιόγκα, τοῦ ὑποσχέθηκε ὅτι, μετὰ ἀπὸ τὴν ἐπιτυχῆ ἐφαρμογὴ τῶν πρακτικῶν ποὺ τοῦ παρέδωσε, τὰ χαμένα μέλη του θὰ ἀναπτύσσονταν ἐκ νέου. Δώδεκα χρόνια ἀργότερα, μετὰ ἀπὸ μία

ἀπροσδόκητη συνάντηση με ἓνα καραβάνι ἐμπόρων καὶ τὴ διαπίστωση ἑνὸς ψέματός τους, ὁ Τσαουράνγχι ἀνέκτησε θαυματουργικῶς τὰ ἀκρωτηριασμένα του μέλη.

Δὲν πρέπει νὰ παραλείψουμε νὰ ἀναφέρουμε καὶ ἄλλους σημαντικούς δασκάλους ὅπως οἱ Τσάρπατα ἢ Τσάρπατι, Γκαχινι καὶ Γκοπιτσάντρα. Ὁ Τσάρπατα εἶχε μαθητὴ του τὸν βασιλιὰ Σαχίλα Βάρμα τοῦ Τσάμπα, ποὺ ἔφτασε στὸ ἀπόγειο τῆς δυνάμεώς του κατὰ τὶς ἀρχές τοῦ 10ου αἰῶνα. Θιβητιανὰ κείμενα ποὺ τὸν συμπεριλαμβάνουν στὸν κατάλογο τῶν ὀγδοντατεσσάρων «μαχασίντα», μετονομάζοντάς τον σὲ Τσαρμπαριπά, τοῦ ἀποδίδουν τὴν ἱκανότητα νὰ μεταμορφώνει τοὺς ἀνθρώπους σὲ πέτρινα ἀγάλματα τοῦ Βούδα. Ὁ μύθος βεβαιώνει ὅτι τὰ ἀγάλματα ἐπανέρχονταν στὴ ζωὴ προκειμένου νὰ τιμωρήσουν ἀμφιταλαντευόμενους ἀσκητὲς ἕως ὅτου ἀνακτηθοῦν τὰ κίνητρα καὶ ἡ διαύγειά τους. Στὸν Τσάρπατα ἀποδίδεται ἡ συγγραφὴ ἑνὸς ἔργου ποὺ τιτλοφορεῖται *Τσάρπατα-Σάτακα* (ἢ *Τσάρπατα-Πάνντατι*) με ἔντονη τζαϊνικὴ ἐπίδραση.

Ὁ Γκαχινι ἀπὸ τὴν περιοχὴ τῆς Μαχαράστρα λέγεται ὅτι ἦταν μαθητὴς τοῦ Γκοράκσα. Πρόκειται βεβαίως γιὰ ὑπερβολή, ἂν ἀναλογισθοῦμε ὅτι ἐκ παραδόσεως ὁ χρόνος γεννήσεώς του εἶναι τὸ 1175.

Ὁ Γκοπιτσάντρα, πρώην βασιλιάς τῆς ἀνατολικῆς Βεγγάλης (σημερινὸ Μπανγκλαντές) εἶναι τὸ ἀντικείμενο πάμπολλων λαϊκῶν θρύλων καὶ τραγουδιῶν ποὺ ἀκούγονται μέχρι σήμερα στὴ βόρεια Ἰνδία.

Ἐκτὸς ἀπὸ ὅλους τους προαναφερθέντες δασκάλους, ἡ *Χάτα-Γιόγκα-Πραντίπικα* (1.5-9) ἀναφέρει τοὺς Σάμπαρα, ἼΑναντα Μπαϊράβα, Μίνα (ἄλλος ἀπὸ τὸν Ματσυέντρα), Βιρουπάκσα, Μπιλέσαγια, Μάντανα Μπαϊράβα Γιόγκιν, Σίνντι, Μπούντα, Κάντατι, Κοράντακα, Σουράντανα, Σίντιπάντα, Κανέριν, Πουτζιάπαντα, Νίτυα Νάτα, Νιράντζανα, Κα-πάλιν, Μπίντου Νάτα, Κακατσαντίσβαρα, ἼΑλλαμα Πραμπουντέβα, Γκοντατσόλιν, Τίντινι, Μπάνουκιν, Ναραντέβα, Κάντα καὶ Καπάλικα. Δὲν γνωρίζουμε σχεδὸν τίποτε γιὰ ὅλους αὐτοὺς, ἀλλὰ πάμπολλοι θρύλοι, διανθισμένοι με τὶς «θαυματουργικὲς» τους ἐνέργειες, ὑπάρχουν γιὰ τοὺς σπουδαιότερους ἀπὸ αὐτοὺς τοὺς δασκάλους.

Ἡ Χάτα Γιόγκα συνέχισε νὰ ἀκμάζει στοὺς μετέπειτα αἰῶνες, προφανῶς λόγῳ τῆς τάσης της νὰ ἀπευθύνεται σὲ ὅλους. Ὁ μυστικὸς ποιητὴς τοῦ ρεύματος «μπάκτι» Καμπίρ (1440-1518), γιὰ παράδειγμα, ποὺ ἀσκοῦσε ἀρνητικὴ κριτικὴ στὴ Χάτα Γιόγκα τοῦ καιροῦ του,

ἐξύμνησε τὸν Γκοράκσα, τὸν Μπαρτρίχαρι καὶ τὸν Γκοπιτσάντρα ὡς δασκάλους ποὺ ἐνώθησαν μὲ τὸ θεῖο. Ἀναγνώρισε ἐπίσης τὸ χρέος του πρὸς αὐτοὺς γιὰ τὶς διδασκαλίες τους σχετικὰ μὲ τὰ ἕξι ἐνεργειακὰ κέντρα τοῦ σώματος (σάτ-τσάκρα) καὶ τὴ Σάμπντα Γιόγκα («γιόγκα τοῦ ἤχου»).

Σύμφωνα μὲ τὸν J. Mallinson, ἡ Χάτα Γιόγκα ἀντιπροσώπευε μία τάση πρὸς τὸν «ἐκδημοκρατισμό»¹⁷ τῶν ἀντιλήψεων τῆς γιόγκα καὶ μία θρησκεία παρόμοια μὲ αὐτὴ τῆς κινήσεως μπάκτι [«ἀγαπητικὴ ἀφοσίωση πρὸς τὸ θεῖο»]. Ἀπομάκρυνε ἐπίσης τὴν ἀνάγκη «εἴτε γιὰ ἀσκητικὸ ἀναχωρητισμὸ ἢ γιὰ ἱερατικὴ διαμεσολάβηση, τελετουργικὰ παρεπόμενα καὶ παραταξιακὲς μυήσεις»¹⁸. Αὐτὸ ὁδήγησε στὸ νὰ ἀπολαύει εὐρεία δημοτικότητα στὴν Ἰνδία. Ἀργότερα, κατὰ τὸν 20ὸ αἰῶνα, ὑποστηρίζει ὁ J. Mallinson, αὐτὴ ἡ ἀποσύνδεση τῆς Χάτα Γιόγκα ἀπὸ θρησκευτικὲς ἀπόψεις καὶ ἡ δημοκρατικὴ πρόσβαση σὲ αὐτὴν ἐνίσχυσε τὴ διάδοσή της παγκοσμίως¹⁹.

Ἐν τούτοις, μεταξὺ τοῦ 17ου καὶ τοῦ 19ου αἰῶνα, διάφοροι ἀστικοὶ ἰνδουιστικοὶ καὶ μουσουλμανικοὶ ἀνώτεροι κύκλοι καὶ οἱ κυρίαρχες κάστες ἀντιμετώπισαν τοὺς γιόγκι μὲ περιφρόνηση ἕως καὶ χλευασμὸ. Εἰδικώτερα, αὐτοὶ ἐκδιώχθηκαν κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἡγεμονίας τοῦ Μονγκούλ αὐτοκράτορα Ὁρανγκζέμπ (1618-1707), ὁ ὁποῖος εἶχε θέσει τέλος στὴ μακρὰ περίοδο ἀνοχῆς ποὺ χαρακτήριζε τὴν ἡγεμονία τῶν προκατόχων του, ἀρχῆς γενομένης μὲ τὸν Ἀκμπάρ (1542-1605), ὁ ὁποῖος διαλεγόταν μὲ γιόγκι καὶ διάφορους ἄλλους μύστες. Παρὰ τὴν περιφρόνηση τῶν κυρίαρχων τάξεων καὶ κύκλων, ἡ Χάτα Γιόγκα παρέμεινε δημοφιλῆς στὴ μὴ ἀστικὴ Ἰνδία. Ἡ ἀρνητικὴ ἐντύπωση γιὰ

17. J. Mallinson, “Yoga & Yogis”, *Nāmarūpa*, vol. 3, March 2012, σσ. 1-27, 26: “I suggest that this was due to a broader historical process in which religion became democratized”. Πρὸβλ. ἀπὸ τὸν ἴδιο ἐρευνητὴ, “Hatha Yoga”, *Brill’s Encyclopedia of Hinduism*, σ. 778: “Hatha Yoga, like other methods of yoga, can be practiced by all, regardless of sex, caste, class, or creed. Many texts explicitly state that it is practice alone that leads to success. Sectarial affiliation and philosophical inclination are of no importance. The texts of Hatha Yoga, with some exceptions, do not include teachings on metaphysics or sect-specific practices”.

18. J. Mallinson, “Yoga & Yogis”, *Nāmarūpa*, 3, March (2012), σσ.1-27, 27: “doing away either ascetic renunciation or priestly intermediaries, ritual paraphernalia and sectarian initiations”.

19. J. Mallinson, “Hatha Yoga”, *Encyclopedia of Hinduism*, Vol. 3, σσ. 778-779.

τοὺς χάτα-γιόγκι συνεχίσθηκε καὶ κατὰ τὴν περίοδο τῆς βρετανικῆς ἀποικιακῆς κυριαρχίας. Κατὰ τὸν M. Singleton, κατὰ πᾶσα πιθανότητα αὐτὴ ἡ ἱστορικὴ ἀρνητικότητα καὶ ἡ ἀποικιοκρατικὴ ἀντιπάθεια ὤθησαν τὸν Σουάμι Βιβεκάναντα (1863-1902) νὰ προβεῖ σὲ μία ἐμφατικὴ διάκριση μεταξύ «ἀπλῶν σωματικῶν ἀσκήσεων τῆς Χάτα Γιόγκα» καὶ τῆς «ἀνώτερης πνευματικῆς ἀτραποῦ τῆς Ράτζα Γιόγκα» τοῦ Πατάντζαλι²⁰. Αὐτὴ ἡ κοινὴ περιφρόνηση ἀπὸ κρατικὰ στελέχη, ἀνώτερους ἀστικούς κύκλους, διανοουμένους καὶ ἀνώτερες κάστες, καθυστέρησε τὴ μελέτῃ τῆς Χάτα Γιόγκα ἐν συγκρίσει πρὸς τὴν κλασικὴ Γιόγκα τοῦ Πατάντζαλι (Πατάντζαλα Γιόγκα) ἢ Ράτζα Γιόγκα καὶ ἄλλων εἰδῶν τῆς γιόγκα, κάτι ποὺ ἐπισημαίνει καὶ ὁ J. Mallinson, θεωρώντας ὅτι «ἐνῶ ὑπάρχει ἓνα μεγάλο πλῆθος ἀπὸ ἐγχειρίδια πρακτικῆς τῆς Χάτα Γιόγκα, ἡ συμπληρωματικὴ ἐπιστημονικὴ γραμματεία σπανίζει»²¹.

Ἡ σύγχρονη ἐκδοχὴ τῆς Χάτα Γιόγκα, ποὺ ἔχει διαδοθεῖ στὴ Δύση, ἔχει σὲ μεγάλο βαθμὸ ἐπηρεασθεῖ ἀπὸ τὴ σχολὴ τοῦ Τιρουμουλάι Κρισναματσάουρα (1888-1989), ἐνὸς αὐστηροῦ ἐκπαιδευτῆ, ὁ ὁποῖος δίδαξε ἀπὸ τὸ 1924 μέχρι τὸν θάνατό του. Μεταξὺ τῶν μαθητῶν του αὐτὸς ποὺ ξεχώρισε στὴ διάδοσιν τῆς γιόγκα στὸν Δυτικὸ Κόσμο ἦταν ὁ K. Pattabhi Jois (1915-2009), ὁ ὁποῖος διέδωσε τὴν Ἀστάνγκα Βινυάσα Γιόγκα: ἐπίσης καὶ ὁ μαθητῆς καὶ γυναικάδελφος τοῦ Κρισναματσάουρα B.K.S. Iyengar (1918-2014), ὁ ὁποῖος ἐπινόησε καὶ ἐφήρμοσε καινοτόμες τεχνικὲς. Τὰ βιβλία του μάλιστα ἔχουν ἐπανεκδοθεῖ πολλὲς φορὲς καὶ ἔχουν τύχει εὐρείας ἀποδοχῆς ἀπὸ τοὺς ἀσκούμενους στὴ Χάτα Γιόγκα. Ἀκόμη ἡ Ἴντρα Ντέβι (τὸ πραγματικὸ της ὄνομα Eugenie V. Peterson, 1899-2002), ὁ Σουάμι Σατσιντάναντα (1914-2002) καὶ ὁ γιὸς τοῦ T. Κρισναματσάουρα, T.K.V. Desikachar (1938-2016).

Μία πολὺ γνωστὴ σχολὴ τῆς Χάτα Γιόγκα ποὺ ἀνεδείχθη κατὰ τὸν περασμένο αἰῶνα καὶ ἀκμάζει ὡς σήμερα εἶναι ἡ Divine Life Society ποὺ ἰδρύθηκε ἀπὸ τὸν Σουάμι Σιβάναντα (1887-1963) τοῦ Ρισικῆς²².

20. M. Singleton, *Yoga Body*, σσ. 69-72, 77-79. Παρόμοια ἄποψη ἐξέφρασε καὶ ἡ E. de Michelis, *A History of Modern Yoga*, σσ. 178-180.

21. J. Mallinson, ὁ.π., σ. 780: "While guides to the practice on Hatha Yoga are legion, scholarly secondary literature is rare".

22. Χρήσιμες πληροφορίες -μὲ κριτικὴ διάθεση- γιὰ τὸν Σουάμι Σιβάναντα μᾶς παρέχει καὶ ἡ ὀρθόδοξη μοναχὴ Γαβριηλίτσα στὸ βιβλίο: *Ἡ ἀσκητικὴ τῆς ἀγάπης*, δεδομένου ὅτι

Ἐπίσης, τὰ International Sivananda Yoga Vedanta Centers, ποὺ ἴδρυσε ὁ μαθητὴς του Σουάμι Βισουντεβάναντα (1927-1993) καὶ ἡ σχολὴ Bihar School of Yoga τοῦ Σουάμι Σατυάναντα (1923-2009), μὲ τρία παραρτήματα καὶ στὴ χώρα μας.

Στὸν Δυτικὸ Κόσμο διαδόθηκαν εὐρύτερα οἱ σχολές τῆς Χάτα Γιόγκα ποὺ συνδέονται μὲ τὴ διδασκαλία τοῦ Τιρουμουλάι Κρισναματσάρα, ἀπὸ ὅ,τι αὐτὲς τοῦ Σουάμι Σιβάναντα.

Μέθοδος-Πρακτικὴ

«Τὸ σῶμα εἶναι ἡ κατοικία (ἀλλάγια) τοῦ θεοῦ, ὦ θεά. Ἡ ψυχὴ (τζίβα) εἶναι ὁ θεὸς Σάντα-Σίβα. [Ὁ γιόγκι] πρέπει νὰ ἐγκαταλείψει τὰ ὑπολείμματα τῆς ἄγνοιας. Πρέπει νὰ προσεύχεται μὲ τὴν πεποίθησι «ἐγὼ εἶμαι Αὐτός»».

Αὐτὴ ἡ ἐπωδὸς ἀπὸ τὸ κείμενο Κούλα-Ἄρναβα-Τάντρα (9.41) ἐκθέτει τὸν ἔσχατο σκοπὸ τῆς Χάτα Γιόγκα ποὺ εἶναι ἡ γνώση τοῦ θεοῦ, ἐδῶ καὶ τώρα, μέσα σὲ ἓνα τελειοποιημένο σῶμα. Αὐτὸ τὸ ἐπίτευγμα ἐκφράζεται συχνὰ ὡς κατάστασι ἰσοροπίας ἢ ἁρμονίας (σαμάρασα) μέσα στὸ σῶμα, ὅταν ἡ συνήθως διασκορπιζόμενη ζωτικὴ ἐνέργεια σταθεροποιηθεῖ μέσα στὸν κεντρικὸ δίαυλο. Ἡ ἀντίληψι αὐτὴ ἐμπεριέχεται στὸν ὄρο «Χάτα-Γιόγκα», ὁ ὁποῖος κατὰ μία ἐρμηνεία δηλώνει τὴν ἔνωσι (γιόγκα) τοῦ «ἡλίου» καὶ τῆς «σελήνης», δηλαδὴ τὴ σύζευξι νοῦ καὶ σώματος²³.

Κατὰ τὴν παραδοσιακὴ διδασκαλία τῆς Χάτα Γιόγκα, ἡ ροὴ τῆς ζωτικῆς δύναμης (πράνα) ἐπηρεάζεται ἀπὸ δύο πόλους τῆς σπονδυλικῆς στήλης, ὅπου ὁ δυναμικὸς πόλος (ὁ ὁποῖος ἀντιπροσωπεύεται ἀπὸ τὴ θεὰ Σάκτι) λέγεται ὅτι ἐδρεύει στὴ βάση τῆς σπονδυλικῆς στήλης καὶ ὁ στατικὸς (ποὺ ἀντιπροσωπεύεται ἀπὸ τὸν θεὸ Σίβα) στὴν κορυφὴ τῆς κεφαλῆς. Ἡ προσπάθεια τοῦ χάτα-γιόγκι ἀποσκοπεῖ στὴν ἔνωσι τῆς Σάκτι μὲ τὸν Σίβα. Προκειμένου νὰ ἐπιτευθεῖ αὐτὴ ἡ ἔνωσι,

σὲ κάποια φάσι τῆς ἱεραποστολικῆς τῆς δράσεως προσέφερε τὶς ὑπηρεσίες τῆς στὸ νοσοκομεῖο ποὺ ἀνήκε στὸ ἄσραμ τοῦ Σουάμι Σιβάναντα. Βλ. Γαβριηλίας μοναχῆς, *Ἡ ἀσκητικὴ τῆς ἀγάπης*, ἐκδ. Τάλαντο, Ἀθήνα 1997.

23. Βλ. Μ. Eliade, *Γιόγκα*, σ. 203. G. Feuerstein, *The Yoga Tradition*, σ. 390.

πρέπει πρώτα να σταθεροποιηθεί ή εναλλασσόμενη ροή της ζωτικής δύναμης. Αυτή ή δυναμική ροή (που συχνά αναφέρεται ως χάμασα²⁴) πολώνεται θετικά και αρνητικά, τρέχοντας πάνω-κάτω στην αριστερή και τη δεξιά πλευρά του σώματος 21.600 φορές την ημέρα²⁵. Το θετικό ρεῦμα γίνεται αισθητό ως ζέσταμα, ενώ το αρνητικό ως ψύξη. Υπό τους όρους της σύγχρονης ιατρικής επιστήμης, αυτές οι δύο εμπειρίες αντιστοιχούν στη διέγερση του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος²⁶.

Σύμφωνα με το ταντρικό μοντέλο του ανθρώπινου σώματος που έχει υιοθετηθεί και από τη Χάτα Γιόγκα, ο κεντρικός δίαυλος (σουσούμνα) περιβάλλεται από τους έλικοειδείς διαύλους ίντα-νάντι και πίνγκαλανάντι. Ο ίντα-νάντι θεωρείται ως ο φορέας ή η ροή της σεληνιακής δύναμης προς τα αριστερά του σωματικού άξονα, ενώ ο πίνγκαλανάντι ως ο άγωγός της ηλιακής δύναμης προς τη δεξιά πλευρά. Κύριος στόχος του γιόγκι είναι να σταματήσει τη ροή εντός των δύο διαύλων και να συγκεντρώσει τη διπολική ενέργεια στον κεντρικό δίαυλο στη βάση του οποίου, στο προκτικό κέντρο (μουλαντάρ-τσάκρα), «κοιμάται» ή κουνταλί. Αυτή ή επίμονη προσπάθεια επανακατεύθυνσης της ζωτικής ενέργειας έχει ως αποτέλεσμα την «αφύπνιση» της κουνταλί. Η όλη προσπάθεια παρομοιάζεται με το χτύπημα του σφυριού πάνω στο άμوني. Έτσι εξηγείται και η πρωταρχική σημασία της λέξεως «χάτα» ως «δυνάμεως». Αυτός είναι και ο λόγος που εκ παραδόσεως η Χάτα Γιόγκα περιγράφεται σαν ένα ρωμαλέο έγχείρημα κατά το οποίο η εσώτερη ζωτική δύναμη του σώματος χρησιμοποιείται ως μέσο για την υπέρβαση του εφήμερου έαυτού και την κατανόηση του πραγματικού Έαυτού.

Η Χάτα Γιόγκα, εν αντιθέσει προς την κλασική Γιόγκα του Πατάντζαλι (Πατάντζαλα Γιόγκα) ή Ράτζα Γιόγκα, διακρίνει έπτά «μέλη» για την επίτευξη του σκοπού της. Αυτά παρουσιάζουμε εν συντομία κατωτέρω.

24. Gheranda Samhitā, 5.80.

25. G. Feuerstein, *The Yoga Tradition*, σ. 390.

26. Αυτόθι.

1. Οί τεχνικὲς ἐξαγνισμοῦ

Ὁ ἀμεσώτερος τρόπος γιὰ νὰ ἐπιτευχθεῖ αὐτὸς ὁ σκοπὸς εἶναι ἡ ἐπίδραση στὴ ζωτικὴ δύναμη μέσω τοῦ ἐλέγχου τῆς ἀναπνοῆς (πραναγιάμα). Ὡστόσο, κατὰ τοὺς ἐπὶ μακρὸν πειραματισμούς τους, οἱ ἀρχαῖοι γιόγκι ἀνακάλυψαν ὅτι ἓνας ἀσκούμενος θὰ ἔπρεπε νὰ ὑποβάλει τὸν ἑαυτό του σὲ κάποιες τεχνικὲς ἐξαγνισμοῦ προτοῦ προχωρήσει σὲ ἀσκήσεις ἐλέγχου τῆς ἀναπνοῆς. Ἡ *Γκεράντα-Σάνχιτὰ* περιγράφει «ἕξι πρακτικὲς» (σάτ-κάρμαν) ποὺ ἀφοροῦν τὸν λεπτομερῆ ἐξαγνισμὸ διαφόρων μελῶν τοῦ σώματος μὲ περίπλοκο τρόπο. Οἱ ἕξι αὐτὲς τεχνικὲς περιλαμβάνουν α) τὸ ντάουτι ποὺ εἶναι ὁ «καθαρισμὸς» (κυριολεκτικὰ στὴ σανσκριτικὴ γλῶσσα) τοῦ στομάχου, τῶν ὀδόντων, τῆς γλώσσας, τῶν αὐτιῶν, τῆς μετωπικῆς κοιλότητας καὶ τοῦ λαιμοῦ, β) τὸ βάσι ἢ μπάσι («κύστη») ποὺ ἀφορᾷ τὸν καθαρισμὸ τῆς πυελικῆς χώρας καὶ τοῦ πρωκτοῦ, γ) τὸ νέτι (ἀμετάφραστο), ὁ καθαρισμὸς τῆς ρινικῆς κοιλότητας, δ) τὸ λάουλι ἢ λαουλίκι («μάλαξη») ποὺ συνίσταται στὴ μάλαξη τῶν ἐσωτερικῶν ὀργάνων τῆς κοιλιακῆς χώρας, ε) τὸ τράτακα (ἀμετάφραστο) ποὺ εἶναι ἡ σταθερὴ προσήλωση τοῦ βλέμματος σὲ ἓνα ἀντικείμενο καὶ ἀκινησία τῆς κόρης τῶν ὀφθαλμῶν μέχρι τοῦ σημείου τῆς πρόκλησης δακρύων, στ) τὸ κάπαλα-μπάτι («λάμψη τοῦ κρανίου») ποὺ περιλαμβάνει τρεῖς τεχνικὲς προκειμένου νὰ ἀπομακρυνθεῖ τὸ φλέγμα. Συγκεκριμένα, τὴ βάμα-κράμα («ἀριστερὴ διαδικασία») ποὺ συνίσταται στὴν εἰσπνοὴ μέσω τοῦ ἀριστεροῦ ρουθουνιοῦ καὶ στὴν ἐκπνοὴ μέσω τοῦ δεξιοῦ καὶ ἀντιστρόφως. Τὴ βιουτ-κράμα («ἀντίστροφη διαδικασία») ποὺ συνίσταται στὴν ἀντλήση νεροῦ μέσω τῶν ρουθουνιῶν καὶ τὴν ἀποβολὴ του διὰ τοῦ στόματος. Τέλος, τὴ σίτ-κράμα («διαδικασία σίτ») ποὺ συνίσταται στὴ ρόφηση νεροῦ διὰ τοῦ στόματος καὶ ἀποβολῆς του ἀπὸ τὴ μύτη. Ἡ ὀνομασία αὐτῆς τῆς τεχνικῆς ὀφείλεται στὸν ἦχο ποὺ παράγεται κατὰ τὴν ἀποβολὴ τοῦ νεροῦ ἀπὸ τὰ ρουθούνια, λέγεται δὲ ὅτι μετατρέπει τὸν γιόγκι σὲ τόσο γοητευτικὸ ὅσο ὁ θεὸς τοῦ ἔρωτα, ὁ Καμαντέβα. Τονίζεται ἐπίσης ὅτι αὐτὲς οἱ τεχνικὲς ἀποτρέπουν ἢ θεραπεύουν διάφορες ἀσθένειες, ὅπως δερματοπάθειες, γαστρεντερικὲς διαταραχές, δυσκοιλιότητα, ὀφθαλμικὲς παθήσεις, διόγκωση σπληνὸς κ.τ.λ. Ἐπιπροσθέτως, λέγεται γιὰ τὴν τεχνικὴ νέτι, ἡ ὁποία εἶναι ὁ καθαρισμὸς τῆς ρινικῆς κοιλότητας

μὲ τὴν εἰσαγωγή ἐνὸς νήματος ἀπὸ τὸ ἓνα ρουθούνη καὶ τὴν ἐξαγωγή τοῦ ἀπὸ τὸ στόμα, ὅτι ἐπηρεάζει τὸ ἐνεργειακὸ κέντρο τοῦ μετώπου (ἄγκνια-τσάκρα) μὲ ἀποτέλεσμα τὴν ἀπόκτηση μαντικῆς ἰκανότητας (ντίβυα-ντρίστι).

Ἄλλα κείμενα δίδουν κατὰ περίπτωσιν διαφορετικοὺς ὁρισμοὺς τῶν ἀνωτέρω πρακτικῶν καὶ κάποια ἄλλα ἀναφέρουν ἐπιπλέον τεχνικὲς σωματικῆς κάθαρσιν καὶ προετοιμασίαν γιὰ τὴν ἀνώτερη τεχνικὴ τοῦ ἐλέγχου τῆς ἀναπνοῆς. Ἄξια λόγου εἶναι ἡ πραγματεία *Σάτ-Κάρμα-Σάνγκραχα* (τιτλοφορεῖται καὶ ὡς *Κάρμα-Πάνντατι*) τοῦ Τσιντγκάναντα, ἔργο τοῦ 18ου αἰῶνα, ποὺ ἀσχολεῖται ἐμπεριστατωμένα μὲ ἐξαγνιστικὲς τεχνικὲς καὶ παθήσεις ποὺ προκαλοῦνται ἀπὸ ἐσφαλμένη ἐφαρμογὴ τῆς γιογκικῆς πρακτικῆς. Σημειωτέον ὅτι κατὰ τὴ *Χάτα-Γιόγκα-Πραντίπικα* (2.21) μόνον ἐκεῖνοι ποὺ εἶναι ἀδύναμοι καὶ φλεγματικοὶ χρειάζεται νὰ καταφύγουν στίς «ἔξι πρακτικὲς» γιὰ τὸν καθαρισμὸ τοῦ σώματος.

2. Οἱ στάσεις τοῦ σώματος (ἄσανα)

Ἡ ἀπόκτηση ἐνὸς σφριγηλοῦ, ὑγιοῦς, «ἀδαμάντινου» σώματος ἀπαιτεῖ τὴν ἐφαρμογὴ διαφόρων σωματικῶν ἀσκήσεων ἢ στάσεων (ἄσανα). Ἡ *Γκεράντα-Σάνχιτά* (2.1) διατείνεται ὅτι ὑπάρχουν τόσες πολλὲς «ἄσανα» ὅσες καὶ τὰ ζωικὰ εἶδη. Γιὰ τὸ ἴδιο κείμενο ἡ *Χάτα-Γιόγκα* ἀποτελεῖται ἀπὸ ἑπτὰ μέλη (ἄνγκα) καὶ ὄχι ὀκτώ, ὅπως ἡ κλασικὴ *Γιόγκα* τοῦ Πατάντζαλι, ὅπου οἱ στάσεις τοῦ σώματος (ἄσανα) καὶ κάποιες εἰδικὲς σωματικὲς ἀσκήσεις ποὺ διακρίνονται σὲ «σφραγίδες» (μπάντα) καὶ «κλειδώματα» (μούντρα), ἀποτελοῦν τὸ δεύτερο καὶ τὸ τρίτο μέλος ἀντιστοίχως, ἐνῶ μία σειρὰ ἠθικῶν κανόνων (οἱ «γιαμά» καὶ «νιγιαμά») θεωροῦνται ἀναπόσπαστο μέρος τῆς πρακτικῆς τῆς *Χάτα-Γιόγκα*. Ὅπως ἀναφέρει ἓνας ἀπὸ τοὺς νεώτερους καὶ διασημότερους δασκάλους τῆς *Χάτα-Γιόγκα*, ὁ Σουάμι Σατσιντάνταντα (1914-2002), «οἱ πέντε κανόνες τῆς γιαμά εἶναι: νὰ μὴν ἀφαιρέσεις ποτὲ καμμία μορφή ζωῆς, νὰ εἶσαι εἰλικρινής, νὰ μὴν κλέψεις, νὰ εἶσαι ἐγκρατὴς καὶ νὰ μὴ δέχῃσαι δῶρα. Οἱ πέντε κανόνες τῆς νιγιαμά εἶναι: νὰ εἶσαι ἀγνὸς ἐσωτερικὰ καὶ ἐξωτερικὰ, νὰ εἶσαι ὀλιγαρκής, νὰ εἶσαι λιτός, νὰ

μελετᾶς τῆς Γραφῆς, καὶ νὰ λατρεύεις τὸν Θεό»²⁷. Ἐννοεῖται πὼς σὲ ὅλα τὰ κείμενα τῆς γιόγκα, ὅλων τῶν σχολῶν, ἢ μελέτη τῶν «Γραφῶν» καὶ ἡ λατρεία τοῦ «Θεοῦ» ἀναφέρεται σὲ Ἰνδουιστικὰ κείμενα καὶ σὲ κάποια Ἰνδουιστικὴ θεότητα, κατ' ἐπιλογὴν τοῦ ἀσκουμένου.

Ἐν πάσῃ περιπτώσει, ὁ Γκεράντα στὸ πόνημά του διατείνεται ὅτι ὁ θεὸς Σίβα, ὁ ὁποῖος θεωρεῖται ἀπὸ τὴν Ἰνδουιστικὴ παράδοση ὡς «μεγάλος γιόγκι» (μάχα-γιόγκι), δίδαξε 8.400.000 σωματικὲς στάσεις, ἐκ τῶν ὁποίων ὀγδόντα τέσσερις θεωροῦνται ἀπὸ τοὺς γιόγκι ὡς σημαντικὲς. Ἐν τούτοις, σύμφωνα μὲ τὴ Χάτα-Γιόγκα-Πραντίπικα (1.33) ὁ Σίβα δίδαξε μόνον ὀγδόντα τέσσερις. Ἀπὸ αὐτὲς μόνον τριάντα δύο ἀναφέρει ἡ Γκεράντα Σάνχिता. Ἐνδεικτικὰ ἀναφέρουμε τὶς ἀκόλουθες: σινντάσανα («στάση τοῦ εἰδήμονος»), παντμάσανα («στάση τοῦ λωτοῦ»), μπαντράσανα («εὐοίωνη στάση»), μουκτάσανα («ἀπελευθερωμένη στάση»), βατζράσανα («στάση τοῦ ἀδάμαντος»), σιμάσανα («στάση τοῦ λέοντος»), γκομουκάσανα («στάση τοῦ προσώπου τῆς ἀγγελάδας»), βιράσανα («στάση τοῦ ἥρωα»), ματσυάσανα («στάση τοῦ ἰχθύος»), παστσιοτταμάσανα («στάση τοῦ τεντώματος τῆς πλάτης»), μαγιουράσανα («στάση τοῦ παγωνιοῦ»), κουκκουτάσανα («στάση τοῦ κόκκορα»), κουρμάσανα («στάση τῆς χελώνας»), οὔττανα-κουρμακάσανα («παρατεταμένη στάση τῆς χελώνας»), βρισάσανα («στάση τοῦ δέντρου»), βρισάσανα («στάση τοῦ ταύρου»), σαλαμπάσανα («στάση τῆς ἀκρίδας»), οὔστράσανα («στάση τῆς καμήλας») καὶ μπουτζανγκάσανα («στάση τοῦ ἔρπετοῦ» ἢ τῆς «κόμπρας»).

Κάποιες ἀπὸ αὐτὲς, ὅπως ἡ παντμάσανα («στάση τοῦ λωτοῦ») καὶ ἡ σινντάσανα («στάση τοῦ εἰδήμονος») –οἱ δύο κλασικότερες στάσεις τῆς γιόγκα–, ἐξυπηρετοῦν τὴν παρατεταμένη ἄσκηση τοῦ διαλογισμοῦ. Οἱ περισσότερες ὅμως ἀπὸ αὐτὲς στοχεύουν στὴ ρύθμιση τῆς ζωτικῆς δυνάμεως μέσα στὸ σῶμα μὲ σκοπὸ τὴν ὀργανικὴ ἰσορροπία, τὴν ἐνδυναμωση καὶ τὴν θεραπεία ἀπὸ κάποια πάθηση. Εἰδικώτερα, ἡ θεραπευτικὴ διάσταση τῆς Χάτα Γιόγκα εἶναι αὐτὴ πού ὑπερτονίζεται κατὰ τὶς τελευταῖες δεκαετίες μὲ ἀποτέλεσμα τὴν ἐμπορευματοποίησή της, καταστάλαγμα τῆς ὁποίας εἶναι ἡ Yoga Therapy.

Λέγεται πὼς ἀκόμη καὶ οἱ στάσεις διαλογισμοῦ ἔχουν θεραπευτικὴ ἀξία καὶ σὲ ὀρισμένες περιπτώσεις μᾶλλον ὑπερτιμῶνται κάποιες

27. Σατσιντάναντα Σβάμι, *Ἡ ὀλοκληρωμένη Χάτα Γιόγκα*, σ. 30.

στάσεις στὰ σανσκριτικά κείμενα ὡς ἐπιφέρουσες τὸν ἀναχρωματισμὸ τῶν γκριζῶν μαλλιῶν, τὴ θεραπεία τῆς φυματίωσης, καὶ τὴν ἐξάλειψη τῶν καρκινικῶν ὄγκων. Σὲ ἀνατολικούς καὶ δυτικούς κύκλους οἱ σωματικὲς στάσεις ὑπερτονίζονται, ὅμως ἡ *Κάουλα-Άρναβα-Τάντρα* προειδοποιεῖ: «Ἡ γιόγκα δὲν ἐπιτυγχάνεται μέσω τῆς στάσεως τοῦ λωτοῦ, οὔτε μὲ τὴν ἐστίαση τοῦ βλέμματος στὴν ἄκρη τῆς μύτης. Οἱ εἰδήμονες τῆς γιόγκα λένε ὅτι γιόγκα εἶναι ἡ ταύτιση τῆς ψυχῆς (τζίβα) μὲ τὸν [ὑπερβατικὸ] Ἐαυτὸ» (9.30).

3. Οἱ «σφραγιδες» (μούντρα) καὶ τὰ «κλειδώματα» (μπάντα)

Σχετικὲς μὲ τὶς στάσεις τοῦ σώματος εἶναι οἱ «σφραγιδες» (μούντρα) καὶ τὰ «κλειδώματα» (μπάντα) ποὺ συνιστοῦν τὸ τρίτο μέλος τῆς Χάτα Γιόγκα. Οἱ «σφραγιδες» εἶναι περίπλοκες σωματικὲς ἀσκήσεις ποὺ συνδέονται μὲ τὸν διαλογισμό. Κατὰ τὸν Σβατμαράμα, τὸν συντάκτη τῆς *Χάτα-Γιόγκα-Πραντίπα*, «εἶναι θεῖες καὶ ἐπιφέρουν τὶς ὀκτὼ μεγάλες [παραψυχικὲς] ἰκανότητες. Ἐκτιμῶνται ἀπὸ ὅλους τοὺς δασκάλους καὶ εἶναι δύσκολο νὰ ἐφαρμοσθοῦν, ἀκόμη καὶ ἀπὸ τὶς θεότητες» (3.8). Ὁ ἴδιος ὑποστηρίζει ὅτι πρέπει νὰ κρατοῦνται μυστικὲς, ὅπως ἀκριβῶς δὲν θὰ ἔπρεπε κάποιος νὰ ἀποκαλύπτει τὶς ἐρωτικὲς του ἐπαφὲς μὲ μία καλοανατεθραμμένη γυναῖκα.

Τὰ «κλειδώματα» (μπάντα) εἶναι εἰδικὲς σωματικὲς ἀσκήσεις ποὺ ἀποσκοποῦν στὴν αἰχμαλώτιση τῆς ζωτικῆς ἐνέργειας μέσα στὸ σῶμα ὥστε αὐτὴ ἐν συνεχείᾳ νὰ ἐνεργοποιηθεῖ. Ἡ *Γκεράντα Σάνχιτὰ* περιγράφει εἴκοσι πέντε «σφραγιδες» καὶ «κλειδώματα». Ἐνδεικτικὰ ἀναφέρουμε τὴ «μάχα-μούντρα», ἡ ὁποία ἐκτελεῖται μὲ τὸ νὰ πιέζει ὁ ἀσκούμενος τὴν πτέρνα τοῦ ἀριστεροῦ τοῦ ποδιοῦ στὸ περίνεο καὶ νὰ πιάνει τὰ δάκτυλα τοῦ δεξιοῦ τεντωμένου ποδιοῦ, ἐνῶ κάμπτει τὸν λαιμὸ. Ἐπίσης, τὴν «κέτσαρι-μούντρα» («βαδίζοντας στὸν οὐρανο-σφραγιδα»), ἡ ὁποία συνίσταται στὴν εἰσαγωγή τῆς τεντωμένης γλώσσας στὴν κοιλότητα τοῦ ἄνω ὑπερωικοῦ καὶ τὴ στερέωση τοῦ βλέμματος στὸ σημεῖο μεταξὺ τῶν φρυδιῶν. Ὑποστηρίζεται ὅτι αὐτὴ ἀπελευθερώνει τὸ «νέκταρ τῆς ἀθανασίας» (ἄμριτα), εἶδος σιέλου μὲ γλυκιὰ γεύση, κάνοντας καλὸ στὴ σωματικὴ ὑγεία, χαρίζοντας μακροζωία καὶ πλῆθος παραψυχικῶν δυνάμεων. Ἡ «σάμπαβι-μούντρα» ἢ ἀλλοιῶς ἡ

«σφραγίδα του Σαμπού», όπου Σαμπού είναι προσωνομία του θεού Σίβα. Κατ' αὐτὴν ὁ ἀσκούμενος ἐστιάζει τὸ βλέμμα του μεταξὺ τῶν φρυδιῶν στοχαζόμενος τὸν ὑπερβατικὸ Ἐαυτό. Λέγεται ὅτι ὁ γιόγκι ποὺ ἐξασκεῖ αὐτὴ τὴν τεχνικὴ ὁμοιάζει μὲ τὸν ἴδιο τὸν Σίβα.

4. Ἡ συστολὴ τῶν αἰσθήσεων (πρατυαχάρα)

Σύμφωνα μὲ τὴν Γκεράντα Σάνχιτὰ τὸ τέταρτο μέλος τῆς Χάτα Γιόγκα εἶναι ἡ συστολὴ τῶν αἰσθήσεων (πρατυαχάρα), τὴν ὁποία περιγράφει μόνον ἀκροθιγῶς. Συνίσταται στὸ νὰ ἀποσπᾶ ὁ ἀσκούμενος τὴν προσοχὴ του ἀπὸ ἐξωτερικά, ἀπτὰ ἀντικείμενα καὶ ἐξωτερικοὺς ἐρεθισμοὺς. Τὸ γεγονός ὅτι αὐτὸ τὸ μέλος προηγεῖται τοῦ ἐλέγχου τῆς ἀναπνοῆς ὑποδηλώνει ὅτι ἡ ρύθμιση τῆς ἀναπνοῆς προαπαιτεῖ τὴν πειθάρχηση τοῦ νοῦ.

5. Ὁ ἔλεγχος τῆς ἀναπνοῆς (πραναγιάμα)

Ὁ ἔλεγχος καὶ ἡ ρύθμιση τῆς ἀναπνοῆς κατὰ τὴ διάρκειά μιᾶς σωματικῆς στάσης εἶναι ὁ στυλοβάτης τῆς Χάτα Γιόγκα. Τὰ κείμενα ὑποστηρίζουν ὅτι οἱ ἀρμόζουσες ἀσκήσεις ἀναπνοῆς ἀποκαθαίρουν καὶ ἐξισοροποῦν τὸ σῶμα²⁸. Ὁ ἔλεγχος τῆς ἀναπνοῆς, ἡ πραναγιάμα, εἶναι θεμελιώδης πρακτικὴ τῆς Χάτα Γιόγκα, ἃν καὶ κάποια κείμενά της τὸν ἀναφέρουν μὲ διαφορετικὴ ὀνομασία π.χ. ὡς γκατάβαστα, κούμπακα ἢ πράνα-σαμόντα. Ὁ ὅρος πραναγιάμα συντίθεται ἀπὸ τὶς λέξεις «πράνα», ποὺ σημαίνει πνοή, ζωτικὴ ἐνέργεια, ζωτικὴ δύναμη, καὶ «αἰγιάμα», ποὺ σημαίνει συγκράτηση, ἔκταση, ἄπλωμα. Ὁ σκοπὸς ἑνὸς χάτα-γιόγκι εἶναι ἀδύνατον νὰ ἐπιτευχθεῖ δίχως τὴν κυριαρχία/ ἔλεγχον πᾶν ὡς τὴ ζωτικὴ δύναμη. Σὲ αὐτὸ τὸ σημεῖο ὁ 77ος στίχος τοῦ κειμένου *Γιόγκα-Μπίτζα* εἶναι σαφής: «Αὐτὸς ποὺ ποθεῖ τὴν ἔνωση (γιόγκα) δίχως νὰ ἐλέγχει τὴν ἀναπνοή (πάβανα) εἶναι γιὰ τοὺς γιόγκι σὰν ἐκεῖνον ποὺ θέλει νὰ διασχίσει τὸν ὠκεανὸ μέσα σὲ ἓνα ἄψητο πῆλινο σκεῦος». Καὶ ἡ *Χάτα-Γιόγκα-Πραναγιάμα* συμπληρώνει: «Ὅταν

28. M. Singleton, *Yoga Body*, σσ. 29, 146-153.

κινείται ή πνοή, κινείται και ή συνείδηση (τσίττα). Όταν παραμένει ακίνητη, τότε και ή συνείδηση παραμένει ακίνητη. Έτσι ο γιόγκι αποκτᾶ σταθερότητα. Συνεπῶς, πρέπει ή αναπνοή νᾶ συγκρατεῖται. Λέγεται ὅτι ὅσο ὑπάρχει πνοή μέσα στοῦ σώμα, ὑπάρχει και ζωή. Ἡ ἀναχώρησή της εἶναι ὁ θάνατος. Ἐπομένως, πρέπει ή αναπνοή νᾶ συγκρατεῖται» (2.2-3).

Ὁ ἔλεγχος τῆς ἀναπνοῆς ἐπιτυγχάνεται μὲ διάφορους τρόπους. Ὁ ἀσκούμενος μπορεῖ ἀφοῦ εἰσπνεύσει νᾶ ἀναστείλει τὴν ἐκπνοή γιὰ κάποιο διάστημα και στὴ συνέχεια ἀφοῦ ἐκπνεύσει νᾶ ἀναστείλει τὴν εἰσπνοή. Μπορεῖ ἐπίσης συνειδητᾶ νᾶ αὐξομειῶνει τὸ χρονικὸ διάστημα μεταξύ εἰσπνοῆς και ἐκπνοῆς σὲ συνδυασμὸ μὲ τὴν ἐκτέλεση κάποιων σωματικῶν ἀσκήσεων. Ἡ *Γκεράντα Σάνχιτά*, προτοῦ περιγράψει τὶς διαφορὲς τεχνικὲς ἐλέγχου τῆς ἀναπνοῆς, τονίζει τὴ σπουδαιότητα τήρησης κατάλληλου διαιτολογίου (λήψη ἀποκλειστικᾶ φυτικῶν τροφῶν και ἀποφυγὴ ἀλκοολούχων ποτῶν) και τὴ δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος. Συμβουλεύει ἐπίσης τὸν ἀσκούμενο νᾶ ἐπιδοθεῖ στὶς ἀσκήσεις τῆς πρاناγιᾶμα κατὰ τὴν ἐποχὴ τῆς ἀνοιξῆς ἢ τοῦ φθινοπώρου, ὅταν ὁ καιρὸς δὲν εἶναι ὑπερβολικᾶ ζεστός, ἀλλὰ οὔτε και ὑπερβολικᾶ ψυχρός. Τονίζει ἐπίσης τὸν προαπαιτούμενο καθαρισμό τῶν ἐσωτερικῶν διαύλων (νάντι) μέσω τῶν ὁποίων ρέει ή ζωτικὴ δύναμη. Στὴ συνέχεια διακρίνει ἕξι τύπους ἐλέγχου τῆς ἀναπνοῆς, τοὺς ὁποίους ὀνομάζει «κρατήματα» (κούμεπακα). Τέλος ή *Γκεράντα Σάνχιτά* διακρίνει τρεῖς βαθμίδες κυριαρχίας πάνω στὴν ἀναπνοή. Στὴν κατώτερη βαθμίδα ή πρاناγιᾶμα προξενεῖ αὐξηση τῆς θερμότητας τοῦ σώματος. Στὴν ἀνώτερη προξενεῖ τρέμουλο στὰ χεῖλη και τὴ σπονδυλικὴ στήλη. Στὴν ἀνώτατη ὁ γιόγκι μπορεῖ και νᾶ αἰωρηθεῖ²⁹. Πρόκειται γιὰ ἕνα ἀπὸ τὰ λεγόμενα «σίνντι» ἢ «θαυματουργικὲς ἰκανότητες», ὅπως εἶναι ή τηλεπάθεια, ή ἐνόραση, τὸ νᾶ γίνεσαι ἀόρατος, ή ψυχοκίνηση, ή εἴσοδος σὲ ἄλλο σώμα, ή ταυτόχρονη παρουσία σὲ δύο διαφορετικὰ μέρη, ή αὐξηση τοῦ ὄγκου τοῦ σώματος ἢ και ή σμίκρυνσή του, ή αἰώρηση, ή γνώση τῶν προηγούμενων μετενσαρκώσεων κ.τ.λ., φαινόμενα τὰ ὁποῖα χρῆζουν περαιτέρω ἐπιστημονικῆς διερευνήσεως, γιὰ τὸ ἂν και κατὰ πόσον εἶναι ἐφικτὰ ἢ ἀνέφικτα.

29. Gheranda Samhitā 5.56. Τὸ ἴδιο ὑποστηρίζει και ή Śiva Samhitā 3.47.

6. Ὁ διαλογισμός (ντυάνα)

Στὴ Χάτα Γιόγκα καὶ στὸν Ταντρισμὸ γενικά, ἡ ντυάνα («διαλογισμός») νοεῖται ὡς ὄραματισμός. Ἡ Γκεράντα Σάνχιτά (6.1) διακρίνει τρεῖς τύπους διαλογισμοῦ: α) ὄραματισμὸ ἑνός «χονδροειδοῦς» (στούλα) ἀντικειμένου, ὅπως μία κατ' ἐπιλογὴν θεότητα, β) ὄραματισμὸ ἑνός «λεπτοφυοῦς» (σούκσμα) ἀντικειμένου ποῦ δὲν εἶναι ἄλλο ἀπὸ τὸ Ἀπόλυτο ὑπὸ τὴ μορφὴ τοῦ ἀρχικοῦ σημείου (μπίντου) τοῦ σύμπαντος, καὶ γ) στοχασμὸ τοῦ Ἀπολύτου ὡς φωτός (τζιότις). Τὸ κείμενο διευκρινίζει: «Ὁ ὄραματισμὸς τοῦ φωτός (τέτζο-ντυάνα) ἐκλαμβάνεται ὡς ἑκατὸν φορὲς καλύτερος ἀπὸ τὸν “χοντροειδῆ” (στούλα-ντυάνα). Ὁ “λεπτοφυῆς” ὄραματισμὸς (σούκσμα-ντυάνα), ὁ σπουδαιότερος ὄλων, εἶναι ἑκατὸν φορὲς καλύτερος ἀπὸ τὴν ἐνατένιση τοῦ φωτός» (6.21).

Κατὰ τὸν «λεπτοφυῆ» ὄραματισμὸ, ἡ προσοχὴ τοῦ ἀσκουμένου στρέφεται πρὸς τὴν ἐσώτερη οὐσία, τὸν ἑαυτὸ (ἄτμαν) καὶ ἕνας βαθμὸς ἐνοποιημένης συνειδήσεως ἐπιτυγχάνεται. Ὁ Γκεράντα ἐξηγεῖ ὅτι κατ' αὐτὴν τὴ διαδικασίᾳ ἡ ἀφυπνισμένη κουνταλίनि ἀνέρχεται πρὸς τὴν κορυφὴ τῆς κεφαλῆς γιὰ νὰ ἐνωθεῖ μὲ τὸν «Ἐαυτὸ». Σὲ αὐτὸ τὸ σημεῖο ὁ ἀσκούμενος βρίσκεται ἕνα βῆμα πρὶν ἀπὸ τὸ τελικὸ στάδιο, τὴν ἐπίτευξη τοῦ σαμάντι.

7. Ἡ ἔκσταση (σαμάντι)

Ἡ ἄνοδος τῆς κουνταλίनि στὴν κορυφὴ τῆς κεφαλῆς ὅπου βρίσκεται ὁ «χιλιάκτινος δίσκος» (σαχασράρα-τσάκρα), ποῦ ἐπιφέρει τὴν ὑπέρβαση τῆς ἀτομικῆς συνειδήσεως τοῦ γιόγκι καὶ τὴν ἐκστατικὴ του ἔνωση μὲ τὸν ὑπερβατικὸ Ἐαυτὸ, σηματοδοτεῖ καὶ τὸ πέρασμα στὸ τελικὸ στάδιο τῆς Χάτα Γιόγκα. Ἀλλὰ ἄς ἀφήσουμε τὰ πρωτότυπα κείμενα νὰ μιλήσουν ἀπὸ μόνα τους:

«Χωρίζοντας τὸν νοῦ ἀπὸ τὸ “δοχεῖο” [δηλαδὴ τὸ σῶμα], πρέπει κανεὶς νὰ τὸν ταυτίσει μὲ τὸν ὑπερβατικὸ Ἐαυτὸ (παραμάτμαν). Αὐτὸ πρέπει νὰ εἶναι γνωστὸ ὡς ἔκσταση (σαμάντι), ποῦ σημαίνει ἀπελευθέρωση ἀπὸ τὶς καταστάσεις [τῆς συνειδήσεως] καὶ οὕτω καθ' ἑξῆς.

Εἶμαι τὸ ἀπόλυτο (Μπράχμαν). Δὲν εἶμαι τίποτε ἄλλο. Πράγματι, εἶμαι τὸ Ἀπόλυτο, δίχως νὰ βιώνω πόνο. Εἶμαι τοῦ τύπου Ὑπαρξή-Συνείδηση-Μακαριότητα (σάτ-στί-ἄναντα), πάντοτε ἐλεύθερο, αὐθύπαρκτο (σβαμπάβαβατ)» (Γκεράντα Σάνχιτα, 7.3-4).

«Ὅπως ἀκριβῶς τὸ ἀλάτι ἀφομοιώνεται μὲ τὸ νερὸ διὰ τῆς ἐνώσεως, κατὰ παρόμοιο τρόπο καὶ ἡ ταύτιση (αἶκυα) τοῦ νοῦ μὲ τὸν Ἐαυτὸ ὀνομάζεται “ἔκσταση” (σαμάντι).

Ὅταν ὁ νοῦς καὶ ἡ ζωτικὴ δύναμη συγχωνεύονται καὶ διαλύονται, ἡ [ἐπερχόμενη κατάσταση] ἰσορροπίας (σαμαρασάτβα) ὀνομάζεται “ἔκσταση”.

Αὐτὴ ἡ κατάσταση ἰσορροπίας (σάμα), ἡ ὁποία εἶναι ἡ ταύτιση τοῦ ἀτομικοῦ ἑαυτοῦ (τζιβάτμαν) καὶ τοῦ ὑπερβατικοῦ Ἐαυτοῦ (παραμάτμαν), κατὰ τὴν ὁποία ἐξαφανίζεται ἡ ἀντιληπτικότητα (σανκάλπα), ὀνομάζεται “ἔκσταση”» (Χάτα-Γιόγκα-Πραντίπικα, 4.5-7).

Πρέπει ὥστόσο νὰ διευκρινίσουμε ὅτι ἡ ἔκσταση γιὰ τὴν ὁποία μιλοῦν τὰ κείμενα δὲν εἶναι κάποιο ἀπὸ τὰ κατώτερα εἶδη σαμάντι, π.χ. σαμπραγκνιάτα-σαμάντι (σαμάντι μὲ ἐνατένιση ἀντικειμένου) ποὺ περιγράφει ὁ Πατάντζαλι στὸ ἔργο του Γιόγκα-Σούτρα, ἀλλὰ πρόκειται γιὰ τὸ ἀνώτατο εἶδος σάμαντι, τὸ νιρβικάλπα σαμάντι, ποὺ ἰσοδυναμεῖ μὲ τὴν «ἔκσταση δίχως ἀντικείμενο», τὴν τέλεια ἀπελευθέρωση, τὴ φώτιση καθ’ ἑαυτήν.

Ἔτσι στὸ τέλος τοῦ ἐπίπονου ταξιδιοῦ του, ὁ χάτα-γιόγκι ἀπολαμβάνει τὴν ἴδια ἀκριβῶς κατάσταση μὲ αὐτὴν τοῦ ράτζα-γιόγκι, τοῦ ἀσκούμενου δηλαδὴ στὴ Ράτζα Γιόγκα τοῦ Πατάντζαλι. Ὅπως ὁμως παρατηρεῖ ὁ Georg Feuerstein, «ἡ κατανόηση τοῦ χάτα-γιόγκι φαίνεται νὰ εἶναι πληρέστερη ἀπὸ αὐτὴ τοῦ ράτζα-γιόγκι, ἀκριβῶς ἐπειδὴ συμπεριλαμβάνει καὶ τὸ σῶμα. Τὰ μεγάλα ρίσκα καὶ οἱ δυσκολίες τῆς Κουνταλίνι Γιόγκα ἀντισταθμίζονται ἀπὸ τὸ προνόμιο νὰ ἐπεκτείνεται ἡ φώτιση στὸ σῶμα καὶ τὴ βιολογικὴ ὑπόσταση γενικότερα, ἡ ὁποία ἐκφράζεται στὴν ταντρικὴ ἀντίληψη ὅτι ἡ ἀπελευθέρωση (μούκτι) καὶ ἡ εὐωχία (μπούκτι) εἶναι ἓνα καὶ τὸ αὐτό»³⁰.

Συνεπακόλουθο τῆς ἐπιτυχημένης προσπάθειας εἶναι καὶ ἡ ἀπαλλαγὴ τοῦ χάτα-γιόγκι ἀπὸ τὸν νόμο τῆς ἀνταπόδοσης τῶν πράξεων (κάρμα) καὶ τὴν ἀνακύκληση (σαμσάρα) τῶν ἐπαναβιώσεων ἢ μετενσαρκώσεων

(πούναρ-τζάνμα). Με τὰ λόγια τῆς Σίβα-Σάνχιτά (2.91): «δὲν ὑπάρχει τίποτε πέρα ἀπὸ αὐτὸ ποὺ εἶναι μοναδικό, ἀληθινό, μακάριο, πλήρες καὶ πανταχοῦ παρόν. Αὐτὸς ποὺ τὸ κατανοεῖ ἀπελευθερώνεται αἰωνίως ἀπὸ τὴν ὀδύνη τοῦ θανάτου καὶ τὸν κύκλο τῶν μετενσαρκώσεων».

Ἀποτίμηση-Παρατηρήσεις

Μετὰ ἀπὸ τὴ σύντομη ἔκθεση ποὺ ἐπιχειρήσαμε ἀναφορικῶς μὲ τὴ σκοποθεσία, τὴν ἱστορικὴ διαδρομὴ καὶ τὴν πρακτικὴ τῆς Χάτα Γιόγκα βάσει τῶν ἀρχαιότερων κειμένων, ὀφείλουμε νὰ διατυπώσουμε κάποιες σκέψεις, παρατηρήσεις καὶ συμπεράσματα.

Κατὰ πρῶτο λόγο, ἡ σωρεία θρησκευτικῶν στοιχείων ποὺ ἐπενδύουν τὸν παραδοσιακὸ κορμὸ τῆς Χάτα Γιόγκα ἔρχεται σὲ πλήρη ἀντίθεση μὲ ὅ,τι προβάλλεται ὡς Χάτα Γιόγκα στὸν Δυτικὸ Κόσμο, τουτέστιν γυμναστικὴ³¹, ἀσκήσεις γυμναστικῆς, ἢ ἀκόμη «ἐπιστήμη» καὶ «φιλοσοφία».

Ὅροι ὅπως «τζιβάτμαν», «παραμάτμαν», «μπράχμαν» «Σάνντα-Σίβα», «Σαμπού», «κάρμα» (νόμος ἀνταπόδοσης τῶν πράξεων), «σασάρα» (κύκλος τῶν μετενσαρκώσεων) κ.τ.λ., ἀντλοῦνται ἀπὸ τὸ δοχεῖο τῆς Ἰνδουιστικῆς θρησκευτικῆς παράδοσης καὶ δὲν θὰ μπορούσαν νὰ θεωρηθοῦν ὡς ἀπλῶς συμβολικοὶ ἢ ἀμελητέα ἐπιβοηθητικοὶ τῆς προσπάθειας ἐνὸς δυτικοῦ ἀσκουμένου. Δὲν μπορεῖ νὰ περάσει ἀπαρατήρητο, οὔτε εἶναι τυχαῖο τὸ γεγονὸς ὅτι δὲν εἶναι λίγοι οἱ δυτικοὶ ἀσκούμενοι ποὺ ἐκτὸς ἀπὸ τὸ οἰκογενειακὸ τους ὄνομα φέρουν καὶ ἓνα σανσκριτικὸ ποὺ τοὺς ἔχει δοθεῖ ἀπὸ κάποιον γκουροῦ τῆς γιόγκα μαζί μὲ κάποιο μνητικὸ «μάντρα». Δὲν εἶναι ἐπίσης τυχαῖο ὅτι τὰ «μπατζάν» ἢ «κιρτάν», τὰ ὁποῖα δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο παρὰ τραγούδια παρμένα ἀπὸ τὴν παρακαταθήκη τῆς Ἰνδουιστικῆς παράδοσης, τραγουδιοῦνται σὲ διδασκαλεῖα τοῦ Δυτικοῦ Κόσμου. Δὲν εἶναι τυχαῖα ἀκόμη ἡ χρῆση

31. M. Eliade, *Γιόγκα*, σ. 203: «Ἡ Χαθαγιόγκα δὲν πρέπει καὶ δὲ μπορεῖ νὰ συγχέεται μὲ τὴ γυμναστικὴ». Πρὸβλ. G. Feuerstein, *The Shambhala Guide to Yoga*, σ. 26: “This is the form of Yoga best known in the West, [...]. It is widely reduced to gymnastics and fitness training, without any reference to, or experience of, the kundalini and higher states of consciousness, never mind the great ideal of spiritual liberation”.

«μάλα» (ροζάριο) και ἡ ἀπαγγελία διαφόρων «μάντρα» κατὰ τὴν ἄσκηση διαλογισμοῦ. Ἐπομένως, ὅσο και νὰ προβάλλεται ἡ ἄσκηση τῆς Χάτα Γιόγκα ὡς ἀπλὴ «γυμναστική», «φιλοσοφία», ἢ «ἐπιστήμη», δὲν πρέπει νὰ μᾶς διαφεύγει τὸ Ἰνδουιστικὸ τῆς ὑπόβαθρο³².

Ἀναφορικῶς μὲ τὴ «μυστικὴ φυσιολογία» ἢ «λεπτὴ φυσιολογία»³³ τῆς Χάτα Γιόγκα, ἢ τῆς γιόγκα γενικώτερα, πρέπει νὰ ἀναλογισθοῦμε ἂν και κατὰ πόσον εἶναι ὑπαρκτοὶ οἱ χιλιάδες δίαυλοι (νάντι), τὰ ἐπτὰ ἐνεργειακὰ κέντρα ἢ «δίσκοι» (τσάκρα) ἢ «ἡ δύναμη τοῦ ἐρπετοῦ» (κουνταλίनि). Τοῦλάχιστον ἀπὸ τὴν πλευρὰ τῆς ἰατρικῆς ἐπιστήμης δὲν ὑπάρχει καμμία ἀναφορὰ γιὰ τὴν ὑπαρξή τους. Κι αὐτὸ διότι δὲν ἔχουν ἐντοπισθεῖ μὲ κανένα ἀπὸ τὰ διαθέσιμα μέσα τῆς ἐν λόγω ἐπιστήμης (ἀκτινογραφία, ἀξονικὸς τομογράφος). Ὅποτε τὸ μόνον ποὺ θὰ μπορούσαμε νὰ συναγάγουμε εἶναι ὅτι πρόκειται γιὰ ἓνα μεμονωμένο ἀποτέλεσμα πειραματισμοῦ πάνω στὸ ἀνθρώπινο σῶμα ποὺ ἔλαβε χώρα ἐντὸς τῶν ὁρίων τοῦ Ἰνδικοῦ πολιτισμοῦ³⁴.

Κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο θὰ ἔπρεπε νὰ ἀναρωτηθοῦμε γιὰ τὶς μαγικὲς δυνάμεις, τὰ λεγόμενα «σίντι»³⁵, ποῦ μπορεῖ νὰ ἀποκτηθοῦν μὲσω τῆς γιόγκα. Ἀποκτᾶται, γιὰ παράδειγμα, μαντικὴ ἰκανότητα μὲσω τῆς «κέτσαρι-μούντρα»; Αἰώρηση, σμίκρυνση ἢ αὔξηση σωματικῆς μάζας, τηλεπάθεια, ταυτόχρονη διπλὴ ἐμφάνιση τοῦ σώματος σὲ διαφορετικοὺς χώρους, τὸ ἀόρατο τοῦ σώματος και τόσα ἄλλα³⁶; Δύσκολο νὰ ἀπαντηθεῖ αὐτὸ τὸ ἐρώτημα. Παραψυχολογικὲς ἔρευνες³⁷ ἔχουν δείξει ὅτι κάποια ἀπὸ αὐτὰ τὰ φαινόμενα -κάποια, ὄχι ὅλα- εἶναι

32. G. Feuerstein, ὁ.π., σ. 26: "Historically speaking, Hatha-Yoga is unthinkable without the prior development of Tantrism or Tantra-Yoga".

33. M. Eliade, ὁ.π., σ. 207.

34. Αὐτόθι: «Ἄρκει ὅμως νὰ διαβάσει κανεὶς προσεκτικὰ τὰ κείμενα γιὰ νὰ καταλάβει ὅτι πρόκειται γιὰ διαφυσιολογικὲς ἐμπειρίες, ὅτι ὅλα αὐτὰ τὰ "κέντρα" ἀντιπροσωπεύουν "γιογικὲς καταστάσεις" δηλ. καταστάσεις ἀπρόσιτες χωρὶς κάποια πνευματικὴ ἄσκηση. [...] Ἔτσι εἶναι πιὸ φρόνιμο νὰ θεωροῦμε τὴ "μυστικὴ φυσιολογία" σὰν ἀποτέλεσμα και ἐννοιολογικὴ διαμόρφωση τῶν πειραμάτων ποὺ ἐπιχειρήθηκαν ἀπὸ πολὺ παλιὰ ἀπὸ τοὺς ἄσκητὲς και τοὺς γιόγκι».

35. Βλ. <https://en.wikipedia.org/wiki/Siddhi/14.12.2018>.

36. Βλ. A.K. Jacobsen, (ed.), *Yoga Powers: Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration*, Brill, Leiden 2012. J. Filliozat, "The Limits of Human Powers in India", *Religion, Philosophy, Yoga*, Motilal Banarsidass Publishers, Delhi 1991.

37. Γιὰ τὴν ἱστορικὴ διαδρομὴ τῶν παραψυχολογικῶν ἐρευνῶν βλ. <https://en.wikipedia.org/wiki/Parapsychology/14.2.2018>.

έμφικτά, ὅπως ἡ τηλεπάθεια καὶ ἡ ψυχοκίνηση, δίχως νὰ περιορίζονται ἀπὸ πολιτισμικά, θρησκευτικὰ πλαίσια. Συνιστοῦν μάλιστα φαινόμενα ποὺ μποροῦν νὰ ἐντοπισθοῦν μόνο σὲ ὀρισμένους ἀνθρώπους. Δὲν εἶναι δεδομένο ὅτι αὐτὸς ποὺ ἀσκεῖται στὴ Χάτα Γιόγκα θὰ ἀποκτήσει καὶ τὰ «σίνντι». Τουλάχιστον τὰ ἑκατομμύρια τῶν ἀσκουμένων σὲ αὐτὴν δὲν μποροῦν νὰ μᾶς ἐπιβεβαιώσουν γιὰ τὸ ἀντίθετο.

Τέλος, πρέπει νὰ σταθοῦμε στὰ σωματικὰ ὀφέλη ποὺ μπορεῖ νὰ ἀποκτηθοῦν μέσῳ τῆς γιόγκα. Ὁ ἀντίκτυπος τῆς Χάτα Γιόγκα στὴ σωματικὴ καὶ ψυχικὴ υγεία κατέστη θέμα συστηματικῆς ἔρευνας. Κάποιοι ἐρευνητὲς δῆλωσαν ὅτι μία τακτικὴ καὶ ἀρμόζουσα ἐξάσκηση τῆς γιόγκα ἀποφέρει ὀφέλη στὴν υγεία³⁸. Ἄλλοι ὅμως ἰσχυρίσθηκαν ὅτι τὰ ἀποτελέσματα αὐτῶν τῶν μελετῶν εἶναι συγκεχυμένα, ἀσαφῆ καὶ μὴ πειστικά. Μελέτες πχ. γιὰ τὸν καρκίνο ὑποδεικνύουν ἀπὸ καμμία ἕως ἀσαφῆ ἀποτελεσματικότητα καὶ ἄλλες προτείνουν ὅτι ἡ γιόγκα μπορεῖ νὰ μειώσει τοὺς παράγοντες κινδύνου καὶ νὰ ὑποβοηθήσει τὴ διαδικασία ψυχολογικῆς στήριξης τοῦ ἀσθενοῦς³⁹.

Τὸ 2015 τὸ Ὑπουργεῖο Ὑγείας τῆς Αὐστραλίας δημοσίευσε τὰ ἀποτελέσματα μιᾶς ἔρευνας γιὰ τὶς ἐναλλακτικὲς θεραπείες ποὺ διεξήχθη μὲ τὸ σκεπτικὸ ποιὰ ἀπὸ αὐτὲς πληροῦσε τὶς προϋποθέσεις νὰ καλυφθεῖ ἀπὸ ἀσφάλιση υγείας. Ἡ γιόγκα ἦταν μία ἀπὸ τὶς δεκαεπτὰ

38. A. Ross and S. Thomas, "The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparison Studies", *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16, (2009), σσ. 3-12, (<https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>). F. J. Schelli, B. Allolio, O.W. Schonecke, "Physiological and psychological effects of Hatha-Yoga exercise in healthy women", *Psychosom* 41 (1994), σσ. 46-52 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7843867>). M. N. Brisbon, A. G. Lowery, "Mindfulness and Levels of Stress: A Comparison of Beginner and Advanced Hatha Yoga Practitioners", *Journal of Religion and Health* 50 (2009), σσ. 931-941 (<https://doi.org/10.1007/s10943-009-9305-3>).

39. B.K. Smith, F.C. Pukall, "An evidence-based review of yoga as a complementary intervention for patients with cancer", *Psycho-Oncology*, 18, May 2009, σσ. 465-475 (<https://doi.org/10.1002/pon.1411> καὶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18821529>). M. Sharma, T. Haider, "Yoga as an Alternative and Complementary Treatment for Asthma: A Systematic Review", *Journal of Evidence-Based Complementary & alternative Medicine*, 17, October 2012, σσ. 212-217 (<https://doi.org/10.1177/2156587212453727>). E.K. Innes, C. Bourguignon, "Risk Indices Associated with the Insulin Resistance Syndrome, Cardiovascular Disease, and Possible Protection with Yoga: A Systematic Review", *Journal of the American Board of Family Medicine*, 18, November-December 2005, σσ. 491-519 (<https://doi.org/10.3122/jabfm.18.6.491>).

πρακτικές που εκτιμήθηκαν ως μη έχουσες σαφείς ενδείξεις για την αποτελεσματικότητά τους⁴⁰. Συνεπακολούθως, το 2017 η αυστραλιανή κυβέρνηση χαρακτήρισε τη γιόγκα ως μία πρακτική που δεν θα έγκρινόταν για ασφαλιστική επιδότηση, τονίζοντας ότι αυτό το μέτρο θα «διασφάλιζε ότι τα κεφάλαια των φορολογουμένων θα διανέμονταν καταλλήλως και δεν θα κατευθύνονταν σε θεραπευτικές μεθόδους που στερούνται απόδειξης της αποτελεσματικότητάς τους⁴¹.

Ένδεχομένως οι σωματικές ασκήσεις της γιόγκα, όπως και κάθε συγκεκριμένο είδος γυμναστικής, να αποφέρουν κάποια όφελη στη σωματική υγεία. Τα εν λόγω όμως όφελη που μπορεί να αποφέρει ή εξάσκηση της Χάτα Γιόγκα πόρρω απέχουν από την αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών. Άλλα ούτε και οι γιογκικές ασκήσεις είναι εντελώς ακίνδυνες⁴². Πάντοτε υποφώσκει ο κίνδυνος, λόγω μίας απρόσεκτης εκτέλεσης, μίας μη ενδεδειγμένης ασκήσεως για αρχάριους ή ενός ανεπαρκώς καταρτισμένου εκπαιδευτή, να προκληθούν τραυματισμοί και βλάβες που μπορεί να συμβαίνουν και σε άλλου είδους αθλητικές δραστηριότητες, μέχρι σοβαρότατες συνέπειες που μπορεί να επιφέρουν ακόμη και θάνατο. Για παράδειγμα, η ρήξη επιχειλίου χόνδρου έχει διαπιστωθεί ότι μπορεί να οφείλεται σε επιπόλαιη εκτέλεση γιογκικών ασκήσεων⁴³. Μεγάλη είναι και η επικινδυνότητα πρόκλησης βλαβών

40. C. Baggoley, “Review of the Australian Government Rebate on Natural Therapies for Private Health Insurance “ ([http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/0E9129B3574FCA257BF0001ACD11/\\$File/Natural%20Therapies%20Overview%20Report%20Final%20with%20copyright%20March.pdf](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/0E9129B3574FCA257BF0001ACD11/$File/Natural%20Therapies%20Overview%20Report%20Final%20with%20copyright%20March.pdf)).

41. Βλ. και S. Gavura, Australian review finds no benefit to 17 natural therapies”, *Science-Based Medicine*, 19 November 2015 (<https://www.sciencebasedmedicine.org/australian-review-finds-no-benefit-to-17-natural-therapies>).

42. Από τον χώρο της εγχώριας αθλητιατρικής βλ. τη μελέτη του Χρήστου Ταγαράκη. *Είναι ή γιόγκα σωματική άσκηση; Είναι ή γιόγκα ως μυϊκή άσκηση κατάλληλη για τη βελτίωση της σωματικής υγείας;* έκδ. Διάλογος, Αθήνα 2010, όπου η γιόγκα κρίνεται ακατάλληλη ως είδος γυμναστικής λόγω των στατικών της ασκήσεων, αλλά επειδή κατ’ ουσίαν είναι θρησκεία που διαδίδεται με το προκάλυμμα της γυμναστικής.

43. W. L. Biffi, E. E. Moore, P. J. Elliot, C. Ray, P. J. Offner, R. J. Fransioze, K.E. Brega, J.M. Burch, “Devastating Potential of Blunt Vertebral Arterial Injuries, *Annals of Surgery*, 231, May 2000, σσ. 672-681 (<https://doi.org/10.1097/00000658-200005000-00007> και <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1421054>).

στον ἐγκέφαλο –ἀκόμη και ἐγκεφαλικού ἐπεισοδίου- ἀπὸ τὴν ἐκτέλεση κατακόρυφων σωματικῶν στάσεων, ὅπως εἶναι ἡ «σιρσάσανα»⁴⁴.

Σὲ κάθε περίπτωση, ἡ Χάθα Γιόγκα εἶναι προϊὼν ἐνὸς ἀλλότριου θρησκευτικοῦ και πολιτισμικοῦ περιβάλλοντος, γι' αὐτὸ καλὸ εἶναι νὰ μὴ διαφεύγει ἀπὸ τὸν ἐνδιαφερόμενο ὅτι τὸ θεωρητικὸ της πλαίσιο δὲν μπορεῖ νὰ ἀντιστοιχεῖ πλήρως σὲ αὐτὸ τοῦ δυτικοῦ εὐρωπαϊκοῦ πολιτισμοῦ. Τὸ τί νοεῖται, γιὰ παράδειγμα, ὡς «ψυχὴ», «ἀτομικὸς ἑαυτός» ἢ «ὑπερβατικὸς ἑαυτός» στὴν Ἰνδουιστικὴ φιλοσοφία, πόρρω ἀπέχει ἀπὸ τὰ συμφραζόμενά του στὴ δυτικὴ σκέψη, στὴ διαμόρφωση τῆς ὁποίας συνεισέφεραν τὰ μέγιστα ἡ ἀρχαιοελληνικὴ φιλοσοφία και ὁ Χριστιανισμός. Κατ' ἀνάλογο τρόπο, δὲν συμπίπτει ἡ ἔννοια τοῦ νοῦ («μάνας») ἢ τῆς «συνείδησης» («τσίττα») μὲ τὰ ἀντίστοιχα συμφραζόμενα τῆς δυτικῆς σκέψης και ψυχολογίας.

Ἐπομένως, καθίσταται ἀναγκαία ἡ ἐκ τῶν προτέρων –και ἀντικειμενικὴ κατὰ τὸ δυνατόν- ἐνημέρωση, γιὰ ὅ,τι προσφέρεται ἀπὸ ἀλλότριες θρησκευτικὲς παραδόσεις ὡς διέξοδος ἢ λύση σὲ ἐνδεχόμενες ὑπαρξιακὲς ἀναζητήσεις ἢ ἀκόμη, και ὡς μέθοδος βελτίωσης ἢ ὀλοκλήρωσης τῆς ψυχοσωματικῆς ὑπόστασης τοῦ ἀνθρώπου. Στὴν εὐόδωση αὐτοῦ του σκοποῦ, ἔγκειται κατ' ἐλπίδα και ἡ συμβολὴ τοῦ παρόντος ἄρθρου.

Βιβλιογραφία

Πηγές

The Gheranda Samhita, translated into English by Rai Bahadur Srisa Chandra Vasu, Munshiram Manoharlal Publishers, New Delhi 1980.

The Gheranda Samhita, A Critical Edition and An English Translation by James Mallinson, YogaVidya.com, Woodstock 2004.

The Hatha Yoga Pradipika, translated into English by Pancham Sinh, Munshiram Manoharlal Publishers, New Delhi 1980.

44. E. M. Critchley, "Non-atheromatous causes of cerebral infarction, Postgraduate Medical Journal, 60, June 1984, σσ. 386-390 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2417905/pdf/postmedj00124-0008.pdf>). Βλ. και τις προειδοποιήσεις τοῦ ἐκδότη στὸ Σατσιντάναντα Σβάμι, *Ἡ ὀλοκληρωμένη Χάθα Γιόγκα*, σ. 17 και 109. Ἐπίσης τις ἀντενδείξεις στὴν ἐκτέλεση τῶν ἀνεστραμμένων «ἄσανα» στὸ Μ. Φιλίνης, *Οἱ διδακτικὲς τεχνικὲς τῆς Hatha-yoga*, ἐκδ. Ἀθλότυπο, Ἀθήνα 2009, σ. 210.

- The Roots of Yoga*, Translated and edited with an introduction by James Mallinson and Mark Singleton, Penguin Classics, δ.τ., 2017.
- The Shīva Samhita*, A Critical Edition and An English Translation by James Mallinson, YogaVidya.com, Woodstock 2007.
- Φιλίνης Μ., *Τὰ φιλοσοφικά κείμενα τῆς Γιόγκα*, τ. 1ος, εκδ. GYATA, Αθήνα 2011, τ. 2ος Αθήνα 2013.

Μελέτες

Ἑλληνόγλωσσες καὶ Μεταφρασμένες

- Eliade M., *Γιόγκα-Ἀθανασία καὶ Ἐλευθερία*, ἐκδ. Ἴ. Χατζηνικολῆ, Αθήνα 1980.
- Παπαλεξανδρόπουλος Σ., *Ἰνδουισμός-Ἱστορική Εἰσαγωγή*, ἐκδ. Gutenberg, Αθήνα 2015.
- Σβάμι Σατσιντάναντα, *Ἡ ὀλοκληρωμένη Χάθα Γιόγκα*, μτφρ. Νέλλη Παρασκευοπούλου, ἐκδ. Κέδρος, Αθήνα 2003.
- Ταγαράκης Χ., *Εἶναι ἡ γιόγκα σωματική ἄσκηση; Εἶναι ἡ γιόγκα ὡς μυϊκή ἄσκηση κατάλληλη γιὰ τὴ βελτίωση τῆς υγείας;* ἐκδ. Διάλογος, Αθήνα 2010.
- Φρόουλι Ντ., *Ἡ Ταντρικὴ Γιόγκα καὶ οἱ Θεές τῆς Σοφίας*, μτφρ. Π. Μπολανάκης, ἐκδ. Κέδρος, Αθήνα 2005.
- Φιλίνης Μ., *Οἱ διδακτικὲς τεχνικὲς τῆς Hatha-yoga*, ἐκδ. Ἀθλότυπο, Αθήνα 2009.

Ξενόγλωσσες

- Briggs G.W., *Gorakhnath and the Kānpḥaṭa Yogīs*, Calcutta 1938, repr. Motilal Banarsidass, Delhi 1989.
- Brooks D. R., *The Secret of the Three Cities: An Introduction to the Hindu Śākta Tantrism*, University of Chicago Press 1998.
- Dasgupta S., *Obscure Religious Cults*, 3rd ed., Mukhopadhyay, Calcutta 1969.
- Feuerstein G., *Yoga-The Technology of Ecstasy*, Crucible, Northamptonshire 1990.
- Τοῦ ἰδίου, *The Yoga Tradition-Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Hohm Press, Prescott 2001.
- Τοῦ ἰδίου, *The Shambhala Encyclopedia of Yoga*, Shambhala Publications, Boston 1997.
- Τοῦ ἰδίου, *The Shambhala Guide to Yoga*, Shambhala Publications, Boston 1996.
- Gourdriaan T. and Gupta S., *Hindu Tantric and Śākta Literature*, vol. 2, Otto Harrassowitz, Wiesbaden 1981.
- Iyengar B.K.S., *Light on Yoga*, Unwin Paperbacks, London 1989.
- Τοῦ ἰδίου, *Light on Pranayama*, Unwin Paperbacks, London 1988.
- Jacobsen K. A. (ed.), *Yoga Powers: Extraordinary Capacities Attained Through Meditation and Concentration*, Brill, Leiden 2012.

- (de) Michelis, E., *A History of Modern Yoga: Patañjali and Western Esotericism*, Continuum, London 2004.
- Padoux A., *Vāc: The Concept of the Word in Selected Hindu Tantras*, J. Gontier (transl.), State University of New York Press 1990.
- Rai R. K., *Encyclopedia of Yoga*, Prachya Prakashan, Varanasi 1982.
- Singleton M. and Byrne J. (eds.), *Yoga in the Modern World: Contemporary Perspectives*, Routledge, London 2008.
- Singleton M. and Goldberg E. (eds.), *Gurus of Modern Yoga*, Oxford University Press 2013.
- Singleton M., *Yoga Body: The Origins of Modern Posture Practice*, Oxford University Press, Oxford 2010.
- Swami Sivananda, *Practical Lessons in Yoga*, The Divine Life Society, Shivanandanagar 1983.
- Swami Sivananda, *Kundalini Yoga*, The Divine Life Society, Tehri-Garhwal 1991.
- White D. G., *The Alchemical Body-Siddha Traditions in Medieval India*, University of Chicago Press 1996.
- Zwelebi K. V., *The Poets of the Powers: Magic, Freedom, and Renewal*, Integral Pub, London 1973, repr. 1993.

Ἄρθρα καὶ Λήμματα σὲ περιοδικά, συλλογικούς Τόμους καὶ Ἱστολόγια

- Birch J., “The Meaning of *haṭha* in the Early *Haṭha Yoga*”, *Journal of the American Oriental Society* 131.4, (2011), σσ. 527-553.
- Filliozat J., “The Limits of Human Powers in India”, transl. from French by M. Shukla, *Religion, Philosophy, Yoga-A Selection of Articles*, Motilal Banarsidass Publishers, Delhi 1991.
- Lorenzen D. V., “Hathayoga”, M. Eliade (ed.) *The Encyclopedia of Religion*, vol. 6th, Macmillan, New York 1987, σσ. 214-215.
- Mallinson J., “Hatha Yoga”, Jacobsen K. A. and Basu H. (eds.), *Brill’s Encyclopedia of Hinduism*, Vol. 3, Brill Academic, Leiden 2011, σσ. 770-781. Βλ. καὶ https://www.academia.edu/1317005/Hatha_Yoga_entry_in_Vol._3_of_the_Brill_Encyclopedia_of_Hinduism/11.12.2018.
- Toῦ ἰδίου, “Yoga & Yogis”, *Nāmarūpa*, vol. 3, March 2012, σσ. 1-27.
- Toῦ ἰδίου, “The Yogi’s Latest Trick”, *Journal of the Royal Asiatic Society* (Third Series), 24 (2014), σσ. 165-180. Βλ. ἐπίσης, https://www.academia.edu/5304343/The_Yogi’s_Latest_Trick/11.12.2018.
- Toῦ ἰδίου, “Śāktism and *Haṭhayoga*”, Olesen B. W. (ed.), *Goddess Traditions in Tantric Hinduism: History, Practice and Doctrine*, Routledge, London 2016, σσ. 109-140. Βλ. καὶ <https://www.khecari.com/resources/SaktismHathayoga.pdf>
- Toῦ ἰδίου, “Textual and material evidence for interaction between Vajrayana Buddhist and Nath Yogis in the Konkan during the 10th to 15th centuries”, διὰλέξη κατὰ τὴν 27ῃ Νοεμβρίου 2017 στὸ Harvard Divinity School, βλ.

<https://hds.harvard.edu/news/video-south-asian-religions-colloquium-sarc-james-mallinson>

“Hatha Yoga”, Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Hatha_yoga/11.9.2018.

Sanderson A., “Śaivism and the Tantric Traditions”, F. Hardy (ed.), *World’s Religions: The Religions of Asia*, Routledge, London 1990, σσ. 128-172.

“Yoga”, Wikipedia: <https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga/21.9.2018>.

SUMMARY

What is Haṭha Yoga?

By Apostolos Michailidis
PhD in Theology, M.A. in Indian Philosophy and Religion

Haṭha Yoga is the most widespread branch of Yoga in the Western world. What is the reason of its successful spread?

Considering that the word haṭha literally means “force” or “forceful”, Haṭha Yoga alludes to a system of physical techniques, physical exercises and breath control. So, in the West it is spread as a kind of gymnastics, fitness training, health care, relaxation, way of living and “philosophy”. But in India’s popular tradition its original form is associated with the Yogis of Natha Saṃpradāya sect through its mythical founder Matsyendranath. Historically speaking, Hatha Yoga is connected with tantric Siddha cult, Kuṇḍalinī Yoga, Śaivism, Śāktism, Indian alchemy (rasāyana), the philosophical system of Advaita Vedanta, and the tantric Vajrayāna Buddhism.

The idea behind Haṭha Yoga is that a frail or diseased body can prove a serious obstacle on the way to liberation. So the attainment of a “diamond” or “divine” body is necessary for the attainment of that purpose. Hatha Yoga training aims at the arousal of kuṇḍalinī-śakti (“serpent power”), or spiritual energy. The awakened kuṇḍalinī must arouse and pass from the lower energetic center (cakra) of the spinal cord to the highest center at the crown of the head, resembling the union of god Śiva and goddess Śakti.

However, the religious foundations of this branch of Yoga are rarely understood in the West, reduced to gymnastics and fitness training without any reference to its tantric Hindu background.